FOREWORD BY DON MIGUEL RUIZ
AUTHOR OF *THE FOUR AGREEMENTS*

THE SHAMAN'S PATH TO FREEDOM



A TOLTEC WISDOM BOOK

don JOSE RUIZ

طريق الشامان للحرية

ترجمة مجموعة الروح

أيضا بقلم دون خوسيه رويز

حيوانات القوة الشامانية: احتضان تعاليم أصدقائنا
من غير البشر

حقيبة الدواء: الطقوس والاحتفالات الشامانية
للتحول الشخصي

حكمة الشامان: ما يمكن أن يعلمنا إياه الأسياد القدماء عن
الحب والحياة

طريق

الشامان للحرية

كتاب حكمة تولتيك

دون خوسيه رويز

مقدمة بقلم دون ميغيل رويز، مؤلف **كتاب**

الاتفاقيات الأربع

Hierophant publishing

تصميم الغلاف من قبل أدريان مورغان غلاف
الفن من قبل شاترستوك
طباعة كتاب التصميم الداخلي من قبل Frame25 Productions

هيروفانت للنشر سان أنطونيو،
تكساس
www.hierophantpublishing.com

إذا كنت غير قادر على طلب هذا الكتاب من بائع الكتب المحلي، فيمكنك الطلب مباشرة من الناشر.

مكتبة الكونغرس رقم الرقابة: 2023940729 ISBN:
978-1-950253-39-5

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

COflzEflzS

مقدمة

عندما أخبر الناس أن ابني خوسيه ملاك، في بعض الأحيان أحصل على بعض النظرات المضحكة. ولكن، كما يكتب خوسيه في هذا الكتاب الجميل، فإن الكلمة الإنجليزية ملاك تأتي من الكلمة اليونانية التي تعني "رسول". منذ بدايته في سلالة تولتيك، حول خوسيه نفسه إلى رسول حب غير مشروط - وأي نوع من الملائكة يمكن أن يكون أكثر ضرورة في هذه اللحظة من تاريخ البشرية؟

الحب غير المشروط هو قوة التحرر. إنه يحررنا من الأحكام السلبية التي نمررها على أنفسنا والآخرين. إنه يحررنا من الوهم بأننا منفصلون عن إخواننا الكائنات. والأهم من ذلك، أنه يحررنا من الاعتقاد بأننا "غير كافيين". بمجرد أن تؤسس عادة حب نفسك والآخرين بشكل غير تقليدي، فإن العديد من مشاكل الحياة المألوفة تتلاشى. بدلاً من مطاردة حالة من السعادة التي تكمن

دائمًا في المستقبل، بعيدًا عن متناول اليد، تدرك أن لديك كل ما تحتاجه لتكون سعيدًا هنا، الآن. تستيقظ على حقيقة أن هذه الحياة البشرية هي حلم، وتبدأ في الحلم بشيء جميل.

بالنسبة لخوسيه، كان الحب غير المشروط هو المفتاح لإيجاد حريته الشخصية. في تقليد تولتيك، تعني الحرية الشخصية تحمل المسؤولية الجذرية عن تجربتك هنا على كوكب الأرض - وبعبارة أخرى، إدراك أنك مهندس حلمك الخاص. إذا كنت معتادًا على الاعتقاد بأن كلماتك وأفعالك وعواطفك "ناتجة" عن قوى خارجية خارجة عن إرادتك، فقد يستغرق مفهوم الحرية الشخصية بعض الوقت للتعود عليه. ولكن بمجرد أن تبدأ في ممارستها، باستخدام التمارين الرائعة في هذا الكتاب، لن ترغب أبدًا في العودة إلى طريقة حياتك القديمة. كلما أدركت أنك فنان حياتك الخاصة، أصبحت أكثر مرونة وقوة وتعاطفًا. وهذا بدوره يساعدك على تطوير قدرتك على الحب دون قيد أو شرط. كما يعلم خوسيه في هذا الكتاب، تعزز الحرية الشخصية والحب غير التقليدي بعضهما البعض، مما يخلق دورة من الفضيلة. من خلال زراعة الحب غير المشروط في قلوبنا وعقولنا، يمكننا جميعًا التغلب على

عادات الحكم على الذات والسلبية والخوف، وتحويل أنفسنا إلى رسل سلام.

قد تلهمك التمارين في هذا الكتاب وتدعمك في طريقك إلى الحرية، وقد تكون حياتك مشبعة بحكمة الحب غير المشروط. لا شيء يمكن أن يكون أكثر أهمية للبشرية في هذا الوقت.

بكل مودّة،

(دون ميغيل رويز)

شرح المصطلحات الرئيسية

الإدمان على المعاناة: اختيار العقل للمعاناة بدلاً من العيش في حرية. هذه هي الحالة الراهنة لمعظم العقول البشرية على هذا الكوكب.

التدجين: النظام الأساسي للتحكم في حلم الكوكب. بدءًا من صغرنا، يتم تقديم المكافآت أو العقوبات التي تجعلنا نتبنى المعتقدات والسلوكيات التي يجدها الآخرون مقبولة. من خلال هذه العملية، نحن "مدجنون"، بالمعنى التولتيكي.

حلم الكوكب: مزيج من الحلم الشخصي لكل كائن. حلم الكوكب يؤسس العالم الذي نعيش فيه.

ناغوال: كلمة ناهواتل ذات معنيين. يتم استخدامها لتحديد شامان تولتيك، ووصف طاقة قوة الحياة والألوهية داخل جميع الكائنات.

الناهواتل: لغة شعوب تولتيك القديمة.

الحلم الشخصي: الواقع الفريد الذي أنشأه كل فرد؛ وجهة نظرك الشخصية. إنها إدارة العلاقة بين عقلك وجسمك.

الحرية الشخصية: تحقق تولتيك الحرية الشخصية عندما يتحملون مسؤولية جذرية عن تجاربهم ويدركون أنهم الفنانون الذين يخلقون أحلامهم الشخصية.

الشامان: أولئك الذين يستيقظون على إدراك أن جميع الكائنات هي طاقة قوة الحياة، وأن البشر يحلمون طوال الوقت.

تولتيك/الفنان: بمعنى تولتيك، كل شخص هو فنان وحياتنا هي فننا. كلمة تولتيك تعني "فنان" في لغة الناهواتل.

محاربو تولتيك: أولئك الذين ملتزمون باستخدام تعاليم التقاليد التولتيكية للفوز بالمعركة الداخلية

ضد التدجين وتحقيق حريتهم الشخصية.

الحب غير المشروط: قوة التحرر التي تحررنا من الأحكام السلبية، ومن الوهم بأننا منفصلون عن إخواننا الكائنات، ومن مشاعرنا بعدم الكفاية.

المقدمة

الطريق التولتيكي

الإنسانية في أزمة.

في كل مكان ننظر إليه تقريبًا، نرى التنافر والظلم والقسوة والدمار. عندما نسمح لأنفسنا أن نشعر بألم الحروب والكوارث البيئية التي نراها على شاشة التلفزيون أو في نشرات الأخبار، فقد يبدو الأمر أكثر مما نستطيع تحمله وسرعان ما نشعر بالإرهاق والعجز. في بعض الأحيان يبدو الأمر كما لو أن أفضل ما يمكن أن نأمله هو البحث عن الأمان والراحة لأنفسنا وأحبائنا، مع إغلاق قلوبنا أمام المحنة الساحقة للآخرين والكوكب. لكن هذه المشاكل ليست جديدة على العالم.

عبر الأجيال، تصارعت المجتمعات مع التفكك والعنف، بحثًا عن طرق لتجاوز

غرائز البشرية المدمرة وتحقيق إمكاناتها الروحية. كانت إحدى هذه الحضارات حضارة التولتيك. ازدهر التولتيك في ما يعرف الآن بجنوب وسط المكسيك قبل ما بين ألف وألفي عام. لقد بنوا مجتمعًا متقدمًا كرس شعبه وقتًا وطاقة كبيرة لتحقيق الذات والممارسة الروحية. وقد اعترفت ثقافة الأزتك اللاحقة بهم باعتبارهم أجدادها الفكريين والثقافيين، واعتبرت
حضارة تولتك متفوقة على كل الحضارات الأخرى.

رأى التولتيك أنفسهم كفنانين. في الواقع، كلمة تولتيك تعني "فنان" في لغة الناهواتل، لغة هذا الشعب القديم. أنتجت هذه الثقافة بعض الإنجازات المذهلة في الرسم والنحت والعمارة، بما في ذلك أهرامات الشمس والقمر المهيبة خارج مكسيكو سيتي مباشرة. ومع ذلك، فإن مفهوم تولتيك للفنان لا يقتصر على الأشخاص الذين يخدمون في هذه الأدوار. بالنسبة لتولتيك، كل شخص هو فنان، وهدف كل واحد منا هو أن نعيش حياتنا بطريقة تلائم إنشاء تحفة فنية.

طور التولتيك علم كونيات معقد وعاشوا حياة روحية غنية. مثل الشعب الفيدي في الهند، اتبعوا طريقًا لتحقيق الذات، أو ما نسميه الحرية الشخصية. على الرغم من أنهم لم يتركوا وراءهم

الأعمال المكتوبة للأدب مثل ريجفيداالشهير، تم نقل معارفهم ومعتقداتهم من خلال التقاليد الشفوية في شكل قصص وممارسات لا تزال تدرس حتى يومنا هذا.

ركز مسار تولتيك على قدرة كل واحد منا على تحقيق صحوة خاصة بنا، وبالتالي المساهمة في إيقاظ الآخرين. وعلمت أنه لا يمكن للبشرية تحقيق تغيير دائم على نطاق أوسع إلا من خلال إيجاد كل فرد لحريته الشخصية. وبعبارة أخرى، لتغيير العالم، يجب أن نغير أنفسنا.

روحانية تولتيك

منذ فترة طويلة، أدرك الشامان في عائلتي أن العقل البشري يحلم طوال الوقت، لأنه لا يمكننا رؤية الحياة إلا من خلال مرشح تصوراتنا الخاصة. وبهذه الطريقة، فإن الحياة هي انعكاس لمعتقداتنا وتكييفنا. يسمي شامان تولتيك الحقيقة الفريدة التي أنشأها كل فرد الحلم الشخصي، الذي تتشكل من خلال وجهات نظرنا الشخصية وهو مظهر من مظاهر العلاقة بين عقولنا وأجسادنا. هذه الحقائق الفريدة تتحد بدورها لتشكل حلم الكوكب، والذي يتكون

من الحلم الشخصي لكل كائن حي في العالم. يشكل هذا الحلم الجماعي الأساس لكيفية تفاعلنا وتواصلنا مع بعضنا البعض، وهو أساس ما نعتبره العالم الذي نعيش فيه. لسوء الحظ، عندما ننظر إلى حلم الكوكب اليوم، يبدو من نواح كثيرة أنه كابوس.

ومع ذلك، على الرغم من وجود معاناة كبيرة في كل مكان حولنا، إلا أن هناك أيضًا جمالًا كبيرًا. كل واحد منا يولد بنور إلهي في الداخل. أعطت التقاليد الروحية من جميع أنحاء العالم هذا النور العديد من الأسماء - الروح، الجيفا، المصدر، قوة الحياة. في تقليد تولتيك، نسمي هذا النور الناغوال، ونعتقد أننا جميعًا نمتلك هذه القوة الإلهية بكميات متساوية.

ومع ذلك، مثل العديد من الكلمات في لغات أخرى، فإن كلمة لغة ناهواتل للناغوال لها معنى ثانٍ. وهذا يعني أيضًا "المستيقظ" أو "الشامان". بينما يعتقد تولتيك أننا جميعًا نمتلك ضوء الناغوال بحكم ألوهيتنا الفطرية، فإنهم يعرّفون الشامان بأنه الشخص الذي أصبح على دراية بهذه الألوهية، والذي يزرع هذا الضوء الداخلي بمهارة ونية، وبذلك يحقق حريته الشخصية. يمكنهم بعد ذلك تركيز طاقتهم على خلق حلم الكوكب الجميل بدلاً من كابوس، ليصبح

صانعي السلام وبناة المجتمع وخدم جميع الكائنات الحية. هذا هو السبب في أن تولتيك تضع مثل هذه القيمة العالية على الحرية الشخصية، وتضفي لقب الناغوال على أولئك الذين يحققون ذلك.

الحرية الشخصية

يعيش معظم الناس اليوم في حالة من الخوف والقلق. قد لا يدركون أنهم خائفون وقلقون، لكن هذه المشاعر موجودة، كامنة تحت السطح مباشرة. إنهم يخافون من أن يُحكم عليهم، أو أن يُخجلوا، أو أن يفقدوا هوياتهم، أو أن يفشلوا في الارتقاء إلى مستوى ما من المعايير الوهمية. بدلاً من أن يكونوا أحرارًا، فإن معظمهم مستعبدون للسعي وراء بعض الشعور المؤقت بالأمان أو القبول أو الراحة المادية.

لكن مسار الناغوال مختلف. إنه يتميز بعنصرين رئيسيين: الحرية الشخصية والحب غير المشروط. في الواقع، هاتان الصفتان هما إلى حد كبير واحدة ونفس الشيء. عندما تُظهر حبًا غير مشروط لنفسك وللآخرين، فإنك تصبح حرًا تلقائيًا، لأن حياتك لم تعد محددة بالحكم والخوف والسلبية. على العكس من ذلك، عندما تقوم بالعمل الشاق المتمثل في تحرير عقلك من

الحكم والخوف والسلبية، تكشف بشكل طبيعي عن منبع الحب غير المشروط.

عندما تتمتع بالحرية الشخصية، تكون قادرًا على الراحة في بشرتك. أنت لا تخشى حكم الآخرين، لأنك منذ فترة طويلة تخليت عن ممارسة الحكم على نفسك. أنت لا تخشى نتائج محددة - تغيير الوظائف، وفقدان شريك، والانتقال إلى موقع جديد - لأنك تعلم أنه أينما ذهبت، ومهما فعلت، وأيا كان من أنت معه، فأنت لا تزال طاقة قوة الحياة نفسها. طاقة نقية غير مغشوشة. بغض النظر عما يحدث، لا تتوقف أبدًا عن كونك أقل من الحياة.

سمة أخرى للحرية الشخصية هي

القدرة على النظر في عيون الآخرين ورؤية نفسك - رؤية نفسك مرة أخرى، دون انفصال. على الرغم من أنه من السهل القول أننا جميعًا متصلون، إلا أنه شيء آخر أن نشعر به على مستوى عميق. في كل مرة تتنفس فيها، تتنفس نفس الهواء الذي يحافظ على حياة جميع إخوتك وأخواتك هنا على الأرض. عندما تستمتع بشعور الشمس على بشرتك، تشعر بنفس الدفء الذي يشعر به كل إنسان وحيوان على هذا الكوكب. أنت تشارك في نفس الطاقة التي تمنحها الشمس لكل نبات وشجرة. الماء الذي تشربه

أخمد عطش العديد من الآخرين قبلك. عندما تتذكر هذه الحقائق، فإنك تكسر فكرة الانفصال.

ربما تكون القدرة على رؤية - والأهم من ذلك، الشعور- هذه العلاقة بالطبيعة واحدة من الصفات التي يشتهر بها الشامان. لا يقدر الشامان تنهد الأشجار وتحطم أمواج المحيط فحسب، بل نعلم أننا أيضًا طبيعة. نفس الجمال الذي ندركه في النباتات والحيوانات موجود فينا أيضًا. بمجرد أن تدرك هذا، فأنت حر من أوهام القبح وعدم الرضا. لا يمكن أن تكون الزهرة قبيحة. المحيط لا يمكن أن يكون غير جدير. حتى أنت.

في تقليد تولتيك، نقول إن كل شخص لديه القدرة على الوصول إلى حالة الحرية الشخصية هذه ويصبح شامانًا. ومع ذلك، يتعين على معظمنا مواجهة عقبة عملاقة في هذا الطريق إلى الحرية - إدمان العقل على المعاناة، مما يجعلنا نختار المعاناة بدلاً من العيش في حرية.

هويتزيلوبوتشتلي وكويتزالكواتل

في أمريكا الوسطى قبل كولومبوس، كان أحد أكثر الآلهة شعبية هويتزيلوبوتشتلي، إله الحرب.

على الرغم من أن أتباعه جاءوا من أماكن مختلفة ودعوه بأسماء مختلفة، إلا أنهم جميعًا لديهم شيء واحد مشترك. لقد ألحقوا المعاناة بالآخرين من خلال العنف والحرب. ومارسوا التضحية البشرية لاسترضائه. في علم الكونيات Toltec، هويتزيلوبوتشتلي هو شقيق الإله المشهور كويتزالكواتل، الذي رمزه ثعبان ريشي. على عكس شقيقه، فإن كويتزالكواتل هو شخصية تعويضية ومحبة تلهم العديد من الممارسات التي ما زلنا نستخدمها اليوم.

في إحدى القصص، يجذب كويتزالكواتل شقيقه إلى كهف يحتوي على شلال سحري يرى فيه هويتزيلوبوتشتلي انعكاسًا للأفعال المتعصبة لأتباعه والمعاناة التي يسببونها باسمه. في لحظة من الوضوح، يسقط على ركبتيه ويطلب من أخيه المغفرة. يغفر له كويتزالكواتل، لكنه يخبره أنه يجب أن يذهب ويخبر أتباعه أن العنف ليس هو الطريق. يفعل هويتزيلوبوتشتلي ما قيل له، لكنه سرعان ما يكتشف أن أتباعه غير راغبين في التخلي عن الحرب والتضحية البشرية لأنهم أصبحوا مدمنين عليها.

وفقًا للشامان في عائلتي، لا يزال هذا الإدمان على المعاناة يصيب البشرية حتى يومنا هذا. كما هو الحال مع أي إدمان آخر، فإنه يمكن أن يدفعنا إلى البحث

عن ما يضرنا، في مقابل تجربة مؤقتة من الرضا أو الأمان أو الراحة. على سبيل المثال، قد نحكم على الآخرين من أجل الشعور بالرضا عن أنفسنا مؤقتًا، دون أن ندرك أن هذه الأحكام السلبية تسمم عقولنا أيضًا. كلما وقعنا أعمق في إدماننا على المعاناة، كلما ضحينا بحريتنا الشخصية وقدرتنا على الحب غير المشروط، حتى نتمكن بالكاد من تذكر ما شعرت به للعيش بأي طريقة أخرى.

ليس هناك شك في أن تصرفات أتباع هويتزيلوبوتشتلي المتعصبين ساهمت بشكل كبير في سقوط ثقافتهم، تاركة العديد من المدن التي كانت فخورة في المنطقة في حالة خراب. لهذا السبب يعمل شامان تولتيك على تجنيد محاربي تولتيك - أولئك الذين يخوضون معركة داخلية لإنهاء وهم الانفصال، وكسر إدمان العقل على المعاناة، وتحقيق الحرية الشخصية.

عندما أفكر في قصة هويتزيلوبوتشتلي، لا يسعني إلا أن أرى أوجه التشابه بين حضارات أمريكا الوسطى وحضارتنا. نحن أيضًا نعيش في عصر المعاناة الذاتية، لكن لا يجب أن يكون الأمر بهذه الطريقة. يمكننا جميعًا أن نختار أن نصبح محاربين في تولتيك. يمكننا جميعًا القيام بدورنا من خلال رفض

قوى الجشع والأنانية والعنف، واختيار طريق الحب غير المشروط. دعونا نأمل أن نتمكن من القيام بذلك قبل تدمير حضارتنا أيضًا.

كيف تستخدم هذا الكتاب

هذا الكتاب هو دعوة جذرية لكسر إدمان عقلك على المعاناة، واحتضان الحب غير المشروط، والمطالبة بالحرية الشخصية التي هي حقك بالولادة. لمساعدتك في القيام بذلك، حددت عشرة عناصر رئيسية للحرية الشخصية:

- حرية أن تحب نفسك والآخرين دون قيد أو شرط.
- الحرية في الشفاء من الجروح القديمة، بغض النظر عن المدة التي بقيت فيها معك.
- حرية التغيير والسماح لمن حولك بالتغيير.
- حرية الشعور بمجموعة كاملة من العواطف وتلقي الهدايا التي تقدمها.
- حرية رؤية ما وراء نقاطك العمياء واكتساب منظور أوسع.

- حرية الحلم مع الوعي بأنك تحلم.
- حرية رعاية جسدك المادي.
- حرية قبول الحياة كما هي.
- حرية مسامحة نفسك وأولئك الذين آذوك.
- حرية خدمة من حولك.

على الرغم من أنني قمت بتنظيم هذه الحريات بطريقة أشعر أنها ستكون مفيدة لمعظم القراء، خاصة أولئك الجدد على مسار تولتيك، فإن كل فصل يقف من تلقاء نفسه. ليس عليك قراءة الكتاب بالترتيب. إذا كنت تشعر أن خيطًا معينًا من الحرية الشخصية يناديك الآن، فانتقل إلى هذا الفصل وابدأ هناك.

في حين أن القراءة عن الحرية الشخصية مفيدة من حيث أنها تزيد من وعينا، فإن أعظم فوائدها تأتي عندما ندمج هذه الحريات في حياتنا اليومية. لقد قمت بتضمين تمارين في نهاية كل فصل لمساعدتك على وضع هذه الحريات موضع التنفيذ. تتضمن بعض هذه التمارين الكتابة، لذلك

أشجعك على تخصيص مذكرة يومية لهذا الغرض فقط. نظرًا لأن العديد من هذه التمارين عبارة عن طقوس، فمن المهم أن نذكر أنه في الشامانية، تم تصميم الطقوس للعمل على مستوى أعمق من عقلك الحالم. هذا يعني أنه يجب عليك القيام بها حتى لو كان عقلك يعترض أو يحاول إقناعك بأنها سخيفة أو لن تنجح أبدًا. تذكر في هذه اللحظات أن تكون متشككًا في عقلك، والذي يمكن أن يكون متسترًا جدًا في جهوده للحفاظ على الوضع الراهن - بما في ذلك إدمانه على المعاناة.

في جميع أنحاء هذا الكتاب، ستجد حكايات ولآلئ الحكمة من البوذية والهندوسية والتقاليد الروحية الأخرى. في بعض الأحيان، يسألني الناس لماذا أدرج هذه القصص في كتبي، لأنها "ليست تولتيك". نحن نعيش في وقت خاص جدًا، عندما تشارك الثقافات في جميع أنحاء العالم معرفتها المقدسة مع بعضها البعض. على الرغم من أنني نشأت في نسل تولتيك، إلا أنني كنت محظوظًا بالسفر في جميع أنحاء العالم، وتلقيت الحكمة الروحية من العديد من التقاليد الأخرى ودمج هذه الحكمة في ممارستي الروحية. جميع التقاليد الدينية هي الوجوه العديدة للإلهية، ونحن محظوظون لأننا نعيش في عصر يمكننا فيه الوصول إلى الكثير من هذه

الوجوه. لقد وجدت أنه لا توجد حاجة لإقامة جدران بين الأفكار والممارسات التي هي "تولتيك" و "ليس تولتيك"، لأن كل الممارسة الروحية تنبع من نفس المصدر الأبدي، ويمكن للجميع أن يعلمنا شيئًا عن الحرية الشخصية والحب غير المشروط.

في تقليد تولتيك، نعلم أن كل واحد منا لديه ألوهيته الفطرية، ولكن في بعض الأحيان يكون النور في داخلنا محجوبًا ونحتاج إلى دليل لمساعدتنا في العثور على طريق عودتنا إلى الوطن. آمل أن يكون هذا الكتاب بمثابة دليل للعثور على الحقيقة الموجودة بالفعل في داخلك. لا يهم كم من الوقت كنت تتجول في الضباب، معزولًا عن قدسية حياتك. لا يزال ضوء الناغوال في داخلك، ويمكنك إعادة الاتصال به بدءًا من الآن، اليوم. عندما تفعل هذا، فإنك تنهي أو تقلل إلى حد كبير من معاناتك وترتقي بالبشرية جمعاء في نفس الوقت. هذا هو أهم شيء يمكنك القيام به لحلم الكوكب في هذا الوقت.

الفصل الأول

الحرية للحب

تخيل أنه قد تم تكليفك برعاية طفل عمره ستة أشهر. إذا كنت مثل معظم الناس، فستتعامل تلقائيًا مع هذا الطفل بحب ولطف غير مشروطين. حتى لو صرخ الطفل وألقى ملعقته على الأرض، فسوف تستمر في التحدث إليه بشكل عام، والاعتناء به، وإعطائه الحب واللطف فقط. بغض النظر عن ما يفعله الطفل، فلن تأخذه على محمل شخصي، لأنك تعلم أن هذا هو ما يفعله الأطفال. من السهل أن تشعر بالحب غير المشروط للطفل، لأنه من الواضح جدًا أن الطفل بريء، وعاجز، وغير مدرك تمامًا لعواقب أفعاله. من خلال إطعام هذا الطفل دفقًا مستمرًا من الحب، فإنك تعلمه أن العالم مكان آمن وتعطيه
فرصة ممكنة للنمو والتطور.

لقد علّم الشامان في تقاليد تولتيك لعائلتي منذ آلاف السنين أن الحب غير المشروط هو القوة العظمى التي يمتلكها الإنسان، وهذا هو السبب في أننا سنبدأ رحلتنا جنبًا إلى جنب مع فحص قوته الفريدة. عندما تعيش في حب غير مشروط، لا يمكن للإهانات والأحكام والخطاب الغاضب أن تمس قلبك، لأنه يمكنك أن ترى أنه حتى أكثر هذه الهجمات وحشية ليست شخصية أكثر من طفل يبلغ من العمر ستة أشهر يلقي بملعقة على الأرض. الحب غير المشروط هو مفتاح الحرية الشخصية.

كأطفال، كان الكثير منا محظوظين بما يكفي لتلقي الحب غير المشروط من والدينا أو من شخصية مهمة أخرى في حياتنا. ومع ذلك، حتى أكثر الآباء حسني النية أو مقدمي الرعاية ينزلقون في النهاية إلى استخدام الحب بطريقة مشروطة، كأداة للمكافأة والعقاب. في تقليد تولتيك، نشير إلى هذا باسم "التدجين".

التدجين هو العملية التي نندمج من خلالها في المجتمع الذي نعيش فيه. على سبيل المثال، نتعلم أن نقول "من فضلك" و "شكرًا"، وأن نخلع أحذيتنا قبل دخول المنزل، وأن نحضر هدية عندما نزور منزل شخص ما. هذا النوع من التدجين ليس إيجابيًا أو سلبيًا بطبيعته - في الواقع، إنه أمر طبيعي

وعملية ضرورية. إذا لم يتم تدجيننا ببعض الطرق الأساسية، فسيكون من الصعب التواصل مع الأشخاص من حولنا أو المشاركة في المجتمع. ومع ذلك، في بعض الحالات، يمكن استخدام التدجين بطريقة سلبية، وعندما يحدث هذا، يمكن أن يتسبب في نسيان علاقتنا بالداخل.

على سبيل المثال، عندما نكبر، يتعلم الكثير منا أنه إذا تصرفنا بطريقة معينة، فسوف نتلقى مكافأة - الحب - وإذا لم نتصرف بطريقة معينة، فسوف نتلقى عقوبة - حجب الحب. في بعض الحالات، قد نتلقى شيئًا أسوأ من مجرد حجب الحب - العار. لسوء الحظ، العار هو أداة فعالة للغاية لتدجين الآخرين.

من المحتمل أن يكون هناك أشخاص في حياتك حجبوا حبهم عنك أو حتى أهانوك خلال سنوات تكوينك بسبب حديثك أو ملابسك أو تصرفك بطريقة معينة. ونتيجة لذلك، تعلمت أنه إذا كنت ترغب في تلقي حبهم، فمن الأفضل تجنب هذه السلوكيات. هذا لا يعني أنه يجب أن تشعر بالغضب أو العداء تجاه والديك أو مقدمي الرعاية، الذين غالبًا ما نفذوا هذا التدجين في محاولة لحمايتك من الأحكام المجتمعية أو بقصد أن يكونوا مفيدين. في جميع الأحوال،

كانوا ببساطة يكررون ما تم القيام به لهم، حيث كانت عملية التدجين مستمرة من جيل إلى جيل لآلاف السنين.

بمرور الوقت، أصبحنا مشروطين جدًا بعملية التدجين لدرجة أن مدجنينا الأصليين لم يعودوا بحاجة إلى التواجد. نبدأ في حجب الحب عن أنفسنا أو حتى الخجل من أنفسنا عندما لا نرقى إلى المثل العليا التي غرسها الآخرون فينا. هذا ما يشير إليه الشامان في عائلتي باسم "التدجين الذاتي". بمجرد أن نبدأ في التدجين الذاتي، تكتمل عملية التدجين. نحن نوبخ أنفسنا داخليًا لأسباب عديدة، لكن القاسم المشترك بينها هو الوحش "غير كافي"، والذي يمثل الطرق التي لا نرقى بها إلى مستوى مُثُلنا المُعتادة. إذا لم نكن ناجحين أو جذابين أو فعالين كما نشعر أننا "يجب" أن نكون، نحاول تحفيز أنفسنا للقيام بعمل أفضل من خلال التشهير بالنفس وأشكال أخرى من الحديث السلبي مع الذات. لكن العار والجدال مع نفسك فعالان مثل الجدال مع طفل يبلغ من العمر ستة أشهر - يستجيب الطفل للحب، وليس
للمنطق، وهذا صحيح بالنسبة للبالغين أكثر مما قد تفترض.

بفضل تدجيننا، نحن مثل الفيل الذي يتم ربط قدمه بالعمود عندما

يولد. كطفل رضيع، الفيل ليس قوياً بما يكفي لكسر السلسلة، بغض النظر عن مدى صعوبة محاولته. يتمتع الفيل، كشخص بالغ، بالقدرة على كسر السلسلة في أي وقت ولكنه لا يحاول حتى، لأنه يعتقد أنه مستحيل. لقد تم تدجينه ذاتيًا إلى حالة من انعدام القوة. في الواقع، قد لا يبتعد حتى لو تمت إزالة السلسلة!

هذا هو فخ التدجين والحب المشروط. لكن هناك طريقة للتحرر. من خلال الالتزام برؤية ما يكمن في نفسك وفي أي شخص آخر، يمكنك البدء في حب نفسك والآخرين دون قيد أو شرط. هذا هو المفتاح للتغلب على أي تدجين سلبي استوعبته.

تحديات الحب

إن حب الآخرين دون قيد أو شرط لا يعني أنك لا تختلف معهم أبدًا أو تشعر بالإحباط من أفعالهم. كما أنه لا يعني إرضاءهم، أو السماح لهم بانتهاك حدودك، أو قول "نعم" لطلباتهم عندما تكون الإجابة في قلبك "لا". ما يعنيه الحب غير المشروط هو توسيع إحسانك باستمرار تجاه الآخرين ونحو نفسك، حتى في خضم الصراع أو الخلاف. هذا

يعني رفض التعاقد مع الخوف أو الكراهية أو المعاناة، أو اتخاذ إجراء من مكان سلبي، حتى عندما يتم استفزازك بشدة. وهذا يعني بذل محاولات متسقة لجلب أعلى درجات ذاتك إلى كل تفاعل، مع السعي المستمر للتواصل مع ما هو أعلى وأفضل في الآخرين. في حين أنه قد يكون من الصعب للغاية القيام بذلك في بعض المواقف، يمكنك أن تصبح سيدًا في ذلك من خلال الممارسة.

على سبيل المثال، قد تشعر مدرسة المدرسة بالإحباط بسبب محاولات الطالب المتكررة لتعطيل الفصل. إذا كانت قادمة من مكان الحب المشروط، فقد تصنف الطالب على أنه "سيء" وتعامله على أنه أقل جدارة من الطلاب الآخرين. إذا كانت قادمة من مكان الحب غير المشروط، فسوف تستمر في معاملة الطالبة باحترام ومحاولة الوصول إلى الداخل، حتى عندما تعالج السلوك التخريبي. الحب غير المشروط هو مثل قاع المحيط. بغض النظر عما تفعله الأمواج على السطح، فإن قاع المحيط موجود دائمًا، ولن يغسله أي قدر من الطقس العاصف.

غالبًا ما يكون من الصعب تحقيق الحب غير المشروط عندما يتعلق الأمر بنفسك. يشعر الكثير منا بالإحباط الشديد تجاه أنفسنا في لحظات معينة

على سبيل المثال، مباشرة بعد قفل المفاتيح داخل السيارة، أو الإدلاء بتعليق محرج، أو فشلنا في الوفاء بوعد أو هدف. على الرغم من أن رد فعلك العقلي الأول قد يكون توبيخ الذات، إلا أن الحب غير المشروط يعني توسيع الإحسان تجاه نفسك، حتى عندما تكون قد فعلت شيئًا تندم عليه أو أن عقلك يتدخل ويخبرك بأنه "سيء" أو "أحمق".

البحث عن الحب

علم الشامان في عائلتي أننا جميعًا مثل الصيادين، نبحث عن الحب خارج أنفسنا. نحن نبحث عن الحب في البشر الآخرين، دون أن ندرك أنهم يبحثون أيضًا عن الحب فينا. إنهم لا يحبون أنفسهم أيضًا - على الأقل ليس دون قيد أو شرط - لذلك يأملون في أن نتمكن من سد هذه الحاجة لهم، تمامًا كما نأمل أن يتمكنوا من سدها لنا. وبهذا المعنى، نحن جميعًا مثل مدمني المخدرات الذين يتجولون لمعرفة ما إذا كان أي شخص لديه أي مخدرات لنا، في حين أن الأشخاص الذين نسألهم يأملون في وقت واحد أن يكون لدينا مخدرات لهم!

والحقيقة هي أنه عندما تجد الحب، فإنه دائمًا

يأتي من داخل نفسك، وليس من الآخرين. إذا كنت لا تصدقني، فكر فقط في كل اللحظات في حياتك عندما أحبك شخص ما، ومع ذلك أصرت

بالشعور بأنك غير محبوب. كطفل أو مراهق، ربما شعرت بأنك غير محبوب عندما لم يسمح لك والداك بالذهاب إلى مكان ما مع أصدقائك أو البقاء في الخارج بعد وقت معين في الليل. لكن هذا الشعور بكونك غير محبوب كان حالة ذاتية، وليس انعكاسًا دقيقًا لحب والديك أو نقص الحب. كشخص بالغ، ربما شعرت بأنك غير محبوب إذا لم يقم شريكك بالإيماءة الرومانسية التي كنت تتوق إليها. ومع ذلك، طوال الوقت، ربما كان حب شريكك لك شديدًا للغاية بالفعل. وبعبارة أخرى، فإن مشاعرنا بأن نكون محبوبين أو غير محبوبين تأتي من داخلنا، وليس من العالم الخارجي.

كان لصديقة لي شقيق يعاني من العديد من الجروح العاطفية العميقة التي جعلت من الصعب عليه الشعور بالحب وتلقيه. على الرغم من أنها أمطرته بالحب عندما كانا معًا - يطبخان له، ويساعدانه في جميع أنحاء المنزل، ويشاركه في محادثات طويلة حول حياته - فقد تساءل دائمًا عما إذا كانت تحبه "حقًا" أم لا. بالنسبة لمراقب خارجي، كان من الواضح أن المشكلة تكمن في عدم قدرته على تلقي الحب، وليس في عدم قدرة أخته على إعطائه. كان مثل الهاتف الخلوي الذي لم يستطع التقاط إشارة، على الرغم من أن الإشارة كانت قوية للغاية.

فقط عندما تبنى كلبًا بدأت قدرته على إعطاء وتلقي الحب في التطور. كان الكلب سعيدًا دائمًا برؤيته، بغض النظر عن أي شيء. أدرك أن الكلب أحبه دون قيد أو شرط، وأحب الكلب في المقابل. إن القدرة على تلقي الحب من حيوان خلقت الدفء في قلبه ومهدت الطريق له لحب نفسه وتلقي الحب من مصادر أخرى أيضًا. على الرغم من أن الأمر استغرق منه وقتًا طويلاً، إلا أنه تمكن في النهاية من الابتسام لأخته والقول: "شكرًا جزيلاً على الاتصال لتهنئتي بعيد ميلاد سعيد. أنا أعلم أنك تحبيني وأنا أقدر لك أخذ الوقت للتعبير عن ذلك".

أنه حبكالذي يجعلك قادرًا على إدراك وتلقي حب الآخرين. كلما طورت قدرتك على الحب دون قيد أو شرط، كلما طورت القدرة على التقاط "إشارة حب" قوية أينما ذهبت. في الوقت نفسه، بغض النظر عن مدى تطوير قدرتك على الحب، لا يمكنك أبدًا إجبار شخص آخر على الشعور بحبك أو تلقيه. من المستحيل "جعل" شخص آخر سعيدًا، لأن السعادة تأتي دائمًا من الداخل. يمكنك القيام بأشياء لطيفة للآخرين، ولكن لا يمكنك التحكم في قدرتهم على تلقي تلك الأفعال الطيبة. ولهذا السبب

فإن تحميل نفسك مسؤولية سعادة شخص آخر هو وسيلة أكيدة لتوليد المعاناة.

أنت حب حياتك

الشخص الوحيد الذييمكنك أن تكون مسؤولاً عن سعادته هو - كما خمنت!أنت. من خلال تطوير قدرتك على إدراك الحب وتلقيه وتوليده، يمكنك أن تجعل نفسك سعيدًا، وبالتالي يكون لديك المزيد لتقدمه للأشخاص من حولك. على الرغم من أن هذا قد يبدو غريبًا أو غير تقليدي، إلا أنك حب حياتك - وليس صديقك أو صديقتك أو زوجك أو زوجتك. أنت الشخص الوحيد الذي يمكنك الوصول إليه بشكل كامل وإجمالي، أربع وعشرين ساعة في اليوم. جسدك المادي هو الجسم الوحيد على هذا الكوكب الذي أنت مسؤول عنه تمامًا؛ قلبك هو القلب الوحيد، وعقلك هو العقل الوحيد. يمكنك الاعتناء بنفسك بطريقة لا يستطيعها أي شخص آخر - وهذا ينطبق على كل إنسان آخر أيضًا.

ومع ذلك، فإن رؤية نفسك كحب حياتك أسهل بكثير مما يبدو، حيث أن معظمنا لديه نفور عميق تجاه هذه الفكرة. لقد تم تدجين الكثير منا ليكونوا أكثر صعوبة على أنفسنا مما نحن عليه على أي شخص آخر. نتعلم أنه من "الجيد" أن نوبخ

أنفسنا ونتذمر منها. لكن هذا يعزز فقط الفكرة القوية بأننا لسنا جيدين بما فيه الكفاية، أو لسنا جذابين بما فيه الكفاية، أو لسنا أذكياء بما يكفي لنكون جديرين بهذا النوع من الحب المكثف وغير المشروط الذي نقدمه بسهولة لطفل أو حيوان، أو حتى شخص بالغ نعتز به. من الناحية الشامانية، يمكننا القول أن البشرية كلها تقريبًا تحت تأثير تعويذة أو سحر سلبي.

كيف يمكننا كسر هذه التعويذة؟ يتطلب الأمر ممارسة والتزامًا، ويبدأ بمعاملة نفسك بنفس الطريقة التي تعامل بها شريكًا محبوبًا أو طفلًا أو أحد أفراد العائلة أو صديقًا فرويًا مفضلًا. فكر في شخص تشعر له بحب مكثف وغير مشروط. هل يمكنك أن تتخيل الشعور بنفس الطريقة تجاه نفسك؟ بالنسبة للكثيرين منا، هذا أمر صعب للغاية - قد يبدو من المحرمات العميقة. ربما تخشى أن يجعلك حب نفسك متعجرفًا أو منغمسًا في الذات أو أسوأ من ذلك. في المرة الأولى التي تسمح فيها لنفسك حقًا بتجربة حب الذات يمكن أن تكون تجربة عاطفية بشكل لا يصدق - قد تبكي أو تشعر بالضعف الشديد.

للبدء في صياغة علاقة مع حب حياتك، اسأل نفسك: ماذا يريد هذا الكائن؟ ماذا يحبون؟ ما هي عواطفهم؟ ما الذي يحتاجونه للازدهار؟ كيف يمكنني مساعدتهم على تجربة كل هذه الأشياء؟

حب حياتي يدعى خوسيه. أبقي خوسيه سعيدًا بالعزف على الجيتار وخلق الفن؛ إنه يحب القيام بذلك. يحب خوسيه الموسيقى، وخاصة موسيقى الروك أند رول. الذهاب إلى حفل موسيقى الروك هو تأمل بالنسبة له. كما يشعر بالسعادة عندما ينفذ دعوته في الحياة، وهي مساعدة الآخرين من خلال تعليم ونقل الحكمة من تقاليد عائلته. يحب مشاركة قلبه وتجاربه الحياتية مع الآخرين. وعندما يتمكن من مشاركة قلبه وموسيقاه ، فهذا هو الوقت الذي يشعر فيه بالتوازن المثالي وأكثر سعادة في الحياة.

ربما يبدو من السخف التحدث عن نفسك بصيغة الغائب، لكن القيام بذلك يمكن أن يساعدك على كسر تعويذة التدجين. ذلك لأن معظمنا لن يحكم أبدًا على شخص آخر بالطريقة التي نحكم بها على أنفسنا. التحدث عن نفسك بصيغة الغائب يساعد على كسر عادة جلد الذات، وهو مجرد تعبير آخر عن إدمان العقل على المعاناة. لقد قمت بتضمين تمرين في نهاية هذا الفصل لمساعدتك على تطوير هذه المهارة.

كل يوم، أذكر نفسي بأنني حياة نقية - طاقة نقية مثالية وكاملة في هذه اللحظة. لقد أعطيت أيضًا هذا الجسد المحدد وهذه الشخصية المميزة وهذا الاسم الخاص. لقد تم

إعطائي هذا التعبير عن الناغوال وهو خوسيه الذي يجب أن أعتني به، ورعاية خوسيه هي مهمتي الأولى في هذه الحياة. إن رعاية هذا المخلوق هي مسؤولية مقدسة. بمجرد أن تدرك هذا، تبدأ حياتك بأكملها في التغيير.

لتُخفّف عن نفسك كُن صادقاً

هل سبق لك أن شاهدت الأطفال يلعبون، ولاحظت كم من لعبهم يتكون من إسناد الأدوار لأنفسهم وللآخرين؟ "كن أنت الشرطي، وسأكون أنا السارق". ويشعرون بالانزعاج الشديد عندما يخالف أحد قواعد هذه الاتفاقيات. "من المفترض أن تكون السارق، ولن يفعل السارق هذا أو ذاك. افعلها على طريقتي!"

يمكن للبالغين التعبير عن هذا السخط نفسه عندما

نرفض أن نلعب الأدوار التي يفكرون فيها من أجلنا. "من المفترض أن تكون الرجل الروحي!" "من المفترض أن تكون الشخص الذي لديه زواج سعيد!" يعلم شامان عائلتي أنه لا جدوى من الغضب من الناس لمحاولتهم ربطنا بأحلامهم. بعد كل شيء، لا يدركون حتى أنهم يحلمون! ولكن إذا كان لديك الوعي لمعرفة أنك تحلم، فيمكنك الشعور بالتعاطف معهم. يمكنك

قول "لا" دون مهاجمتهم. يمكنك الإقرار بطلباتهم ومطالبهم، ثم الاستمرار في القيام بما هو ضروري لحياتك الخاصة.

عندما بدأت عملي الشاماني بجدية، أخبرني البعض أنه كان علي التوقف عن الاستماع إلى الروك أند رول، والتوقف عن مشاهدة الأفلام، والالتزام بـ "المسار الروحي". لذلك لفترة من الوقت، فعلت ذلك بالضبط. توقفت عن الاستماع إلى الموسيقى التي أحببتها. توقفت عن الذهاب إلى حفلات موسيقى الروك. وقضيت ساعات كل يوم في غرفة مظلمة، أتأمل وعيناي مغمضتان. اعتقدت أن هذه كانت "الطريقة الروحية". ومع ذلك، قبل فترة طويلة، كنت غير سعيد للغاية، لأنني كنت أهمل حب حياتي. كنت أعارض نفسي من خلال اتباع حلم شخص آخر بما يعنيه أن تكون روحانيًا. لكنه لم يكن حلمي .

عندما أدركت هذا، بدأت في التخلي عن هذه

الشخصية "الروحية". اكتشفت أنه يمكنني إرضاء قلبي بالاستماع إلى موسيقاي، والذهاب إلى حفلات الروك الخاصة بي، والخروج من الغرفة المظلمة والتأمل وعيناي مفتوحتان. هذا هو الطريق الروحي لخوسيه. مع هذا الإدراك، بدأت في رعاية خوسيه مرة أخرى - خوسيه الذي يحب الجراء، وفرقة بنادق وورود، والفلسفة الفيدية. خوسيه الذي يحب السفر ويستمتع بالطعام النباتي.

أخبرني والدي ذات مرة أنه في حين أن بعض الباحثين الروحيين مهووسون بالجدية، فإن الطاقة التي تشبه طفلنا هي التي تساعدنا على الاستمتاع بالحياة. أحب أسلوب حياتي في الروك أند رول. أعيش حلمي وأنا سعيد بفعل ما أحب. لكن هذا لم يصبح ممكنًا إلا بعد أن أدركت أن رعاية خوسيه كانت أهم مهمة في حياتي. هذا ليس ثانويًا. إنه ليس انغماسًا في الذات. في الواقع، فقط من خلال كوني صادقًا مع خوسيه، فأنا أكثر قدرة على مساعدة الآخرين.

يمكننا جميعًا أن نتعلم رفض الأدوار التي يكلفنا بها الآخرون في أحلامهم. ويمكننا أن نتعلم الاستجابة برشاقة عندما يرفض الآخرون بعض جوانب أحلامنا. بدلاً من إلقاء اللوم على الآخرين أو مهاجمتهم لجعلنا شخصيات في قصصهم، يمكننا الاستماع بهدوء، متذكرين أن جميع الناس يحلمون طوال الوقت. يمكننا أن نكون محاربي تولتيك - أولئك الذين حققوا السيطرة على أنفسهم، وبالتالي ليس لديهم حاجة للسيطرة على الآخرين.

عندما يحاول شخص آخر فرض حلمه عليك ويخلق عاطفة قوية في الداخل، يمكنك الرفض بمهارة وفي الوقت المناسب، بدلاً من الانتقاد بطريقة مهملة أو عشوائية. يمكنك أن تقول: "سمعت أنك تريدني أن أبقى في هذه العلاقة،

لكنني اتخذت قرار المغادرة". عندما تتحدث بهذه الطريقة، فإنك تعبر عن حقيقتك، مع الامتناع عن استخدام السم العاطفي لإيذاء الآخرين، أو خداعهم بمحتويات أحلامهم الشخصية.

العوائق التي تحول دون الحب

على الرغم من أننا مصنوعون من الناغوال، أو الحياة النقية والإمكانات اللانهائية، فإننا غالبًا ما نرى شيئًا محدودًا ومقيدا عندما ننظر إلى أنفسنا في المرآة. هذا هو أحد تحديات سكن الجسد في العالم الظاهري. في حالتي الخاصة، عندما نظرت إلى نفسي في المرآة منذ سنوات عديدة، رأيت شخصًا أساء استخدام المخدرات والكحول وكان ضحية للاعتداء الجنسي. رأيت شخصية من الورق المقوى تلاحقها الأخطاء والإخفاقات - خاسر يائس لا يستطيع التغيير. كانت هناك أوقات لم أستطع فيها تحمل مشهد نفسي، وأردت كسر المرآة! كنت مثالًا حيًا للقانون الروحي الذي ينص على أن أكبر الحواجز أمام الحب هي تلك التي نضعها بطريقتنا الخاصة.

استخدمت هذه الانعكاسات السلبية لإيذاء نفسي وحجب الحب عن نفسي. ولكن من خلال التعامل مع نفسي بهذه الطريقة، كنت أنشر أيضًا السم العاطفي للناس في حياتي. كأخي، دون ميغيل رويز جونيور،

يقول: "لا يمكننا إعطاء ما لا نملكه". إذا كنت لا أحب نفسي دون قيد أو شرط، فلا يمكنني تقديم حب غير مشروط للآخرين. والعكس صحيح أيضا. عندما أقوم بتدجين نفسي، لا يسعني إلا أن أسيطر على الآخرين، وهذا يؤدي دائمًا إلى شكل من أشكال السم العاطفي. وبهذه الطريقة، نضيف عن غير قصد إلى الطاقة السلبية في حلم الكوكب.

أنا لا أقول هذا لجعلك تشعر بالذنب للأوقات التي نشرت فيها طاقة سلبية دون أن تدرك ذلك. نحن جميعًا نفعل ذلك من وقت لآخر. أشارك هذا لأوضح أن أفضل طريقة يمكننا من خلالها مساعدة الآخرين والكوكب هي أن نحب أنفسنا، وأن نصادق أنفسنا، وأن نتوقف عن تدجين أنفسنا.

عائق آخر أمام الحب هو أن الكثيرين منا يعتقدون أننا لا نستطيع أن نحب أنفسنا حتى نحقق بعض الأهداف أو نصل إلى مستوى معين من التحصيل الروحي. نعتقد أنه لا يمكننا أن نحب أنفسنا حتى يحبنا شخص آخر أو يسامحنا. لكن هذا ببساطة تدجين أكثر تنكرًا. أفضل وقت لبدء حب نفسك هو الآن، في هذه اللحظة بالذات، بغض النظر عما فعلته أو الأخطاء التي ارتكبتها. إذا وجدت نفسك في قارب مثقوب، فإن الوقت المناسب لبدء إزالة الماء هو دائمًا الآن. لا تنتظر حتى

تجد المنقذ المثالي، أو حتى تكتشف إلى أين يتجه القارب. ما عليك إلا إزالة الماء وسد الثقب، لأنه فقط عندما تقوم بإصلاح قاربك بنفسك يمكنك البدء في إنقاذ الآخرين الذين يغرقون.

لقد تعلمت أنني لست بحاجة إلى تبرير حبي أو شرحه. أنا فقط بحاجة إلى ممارسة الحب. عندما تحاول تبرير حبك أو شرحه، فإنك تخلق برجًا من التفكير يمكن للآخرين هدمه - أو الأسوأ من ذلك، أنه يمكنك هدمه باستخدام شكوكك الذاتية. "لماذا أحب هذا الشخص إذا كانوا لا يحبونني؟" "كيف يمكنني أن أغفر لهذا الشخص بعد ما فعلته بي؟" ولكن عندما تتوقف عن محاولة تبرير الحب وممارسته فقط، لا يمكن لأي شيء أن يقف في طريقك.

تمرين: الود المحب، أسلوب تولتيك

الممارسة التي أعود إليها مرارًا وتكرارًا هي إرسال الحب إلى العالم. العديد من التقاليد الروحية لها شكل من أشكال هذه الممارسة. يمارس البوذيون الميتا، أو تأمل الود المحب، حيث يتخيلون أحد أفراد أسرتهم، أو غريب، أو حتى شخص آذاهم، ويتمنون لهم الصحة والسعادة والسلام. يصلي الكاثوليك من أجل الفقراء والمرضى والمحتاجين. اليوغيون

يرسلون الحب إلى العالم من خلال ترديد الترانيم أو العزف على الآلات أو حتى عن طريق الرقص.

الخيط المشترك بين كل هذه التقاليد هو أنه ليس عليك أن تكون حاضرًا جسديًا مع شخص أو مجموعة لإرسال الحب لهم. ليس عليك حتى معرفتهم! عليك فقط توليد طاقة الخير والحب داخل قلبك، والنية في أن هذا الحب سيفيد الآخرين. تبدأ كل هذه الممارسات بإرسال الحب إلى نفسك - متمنياً لنفسك الصحة والسعادة والتحرر من المعاناة - حتى تتمكن من مد هذا الحب إلى الآخرين.

إليك طريقتي المفضلة لإرسال الحب إلى العالم، على غرار تولتيك:

- افرك يديك معًا حتى تشعر ببعض الحرارة والطاقة التي تتراكم بينهما.
- تصور جميع الناس في العالم الذين يحتاجون إلى الحب في هذه اللحظة - المرضى، والوحيدين، والضعفاء، وجميع الذين يعانون.
- مد يديك وتخيل الدفء والطاقة التي ولدتها للتو

تتدفق إلى هؤلاء الناس، أينما كانوا ومهما كان وضعهم.

- تخيل هذا الدفء والطاقة يهدئان من آلامهم، ويخففان من معاناتهم، ويمنحانهم كل الحب الذي يحتاجونه.
- أحضر يديك إلى قلبك ودع بعضًا من هذا الدفء يتدفق إلى جسمك، ويملأك بطاقة الحب.

يمكن أن يساعدك القيام بهذه الممارسة كل يوم على تطوير قدرتك على الحب دون قيد أو شرط، ونشر السعادة لنفسك ولجميع من حولك.

تمرين: الود المستمر

أن تكون ودوداً حقًا يعني تعلم رعاية بذور الخير في نفسك وفي الآخرين. إنه يمثل التزامًا برؤية الآخرين في ضوء إيجابي، حتى عندما يفعلون شيئًا لا تحبه. ومثلما يمكننا إرسال الحب إلى أشخاص لم نلتق بهم من قبل، يمكننا تقديم الود لأنفسنا ولمن حولنا في كل لحظة من كل يوم.

على الرغم من أنه يمكننا ممارسة الود مع كل شخص نقابله، إلا أنه من المهم بشكل خاص ممارسة ذلك مع أنفسنا. إذا كنت ترغب في الوصول إلى مكان الحب غير المشروط، فإن ممارسة الود المستمر ستبدأك على الطريق.

- خلال الأربع وعشرين ساعة القادمة، ضع في اعتبارك جميع الطرق التي يمكنك من خلالها تقدير نفسك - جسمك ومظهرك ومواهبك الفكرية والفنية والفوائد التي تقدمها لأحبائك ومجتمعك.

- في كل مرة تفكر فيها في ذلك، اعترف بصلاحك شفهيًا أو كتابيًا.

- سواء أدليت بهذه العبارات بصوت عالٍ أم لا، تأكد من جعلها حرة قدر الإمكان على مدار اليوم.

- لاحظ كل الطرق التي تكون بها رائعًا، ومفيدًا، وجميلًا، وموهوبًا، ومجتهدًا، وصادقًا.

- أرسل تيارًا من الدفء تجاه نفسك في جميع الأوقات.

بالنسبة لصديق لي، اتخذت هذه الممارسة شكل تعليقات لفظية مرحة. عندما نظرت في مرآة، صرخت: "اللعنة، أنا لطيفة!" عندما تذوقت الحساء الذي كانت تطبخه، قالت: "ياه، كما أنا طاهية ممتازة". على الرغم من وجود عنصر من العظمة الفكاهية لهذه التعليقات، إلا أنها كانت، في الوقت نفسه، صادقة. مع استمرارها في هذه الممارسة، أدركت أنها كانت ترسل تيارًا ثابتًا من الود تجاه نفسها في جميع الأوقات، حتى عندما لم تكن تعبر عن تقديرها بصوت عالٍ. إذا كنت مثل صديقتي، فقد تجد أنك تريد تمديد هذه الممارسة إلى ما بعد أربع وعشرين ساعة وحتى بقية حياتك.

عندما تكون راسخًا في ممارسة تقديم الود المستمر لنفسك، يصبح من الأسهل توسيع هذه الطاقة المحبة تجاه كل من حولك - لتقدير الآخرين بصدق، بما في ذلك أولئك الذين قد لا تشعر بعلاقة معهم، أو حتى أولئك الذين قد لا تحبهم. من هناك، إنها فقط أصغر الخطوات للانتقال من الود إلى الحب غير المشروط.

الفصل الثاني

الحرية للشفاء

عندما كنت مراهقًا صغيرًا، حضرت فصول تدريب تولتيك المهنية لأبي، حيث جلس الطلاب في دائرة ومرروا عصا كبيرة مزينة بريش النسر. عندما جاءت العصا لك، كان دورك في الكلام.

لاحظت أنه، في كثير من الأحيان، عندما حصل المتدربون البالغون على العصا، اختاروا مشاركة قصة معاناة كبيرة، مما دفع جوقة من "أووو" و "أهاااا" من الآخرين. بدا لي كما لو كانوا يتنافسون لتحديد من الذي عانى أكثر! عندما جاءت العصا إلي، لم أكن أعرف ماذا أقول، لأنه لم يكن لدي أي قصص حزينة لأقولها. شعرت بالحرج بسبب افتقاري إلى الحكايات المأساوية، واعتقدت أنه من الأفضل أن أخرج وأجد طريقة للمعاناة حتى أتمكن أيضًا من أن أصبح بالغًا.

من بين جميع أشكال الإدمان التي نحن البشر عرضة لها، فإن إدمان المعاناة هو الأكثر تفضيلاً - خاصة في الغرب، حيث نشأنا على نظام غذائي ثابت من الصراع والدراما. الموسيقى والفن والأفلام تفتن حوادث الحسرة والعنف والمأساة، ونتعلم تسليط الضوء على هذه التجارب في حياتنا الخاصة. نحن نعتز بقصصنا عن المعاناة، ونتشبث بها بإحكام. عندما تسير الحياة على ما يرام، ننطلق بانتظام بحثًا عن المزيد من المعاناة، لمجرد إبقاء الأمور مثيرة للاهتمام. نحن نعطي المعاناة نوعًا من الهيبة - الفنان المدمن على المخدرات، أو الناجي من الصدمات الذي يكتب مذكراته الأكثر مبيعًا - ونشعر بالقلق إذا كانت معاناتنا لا ترقى إلى مستوى معاناة أصنامنا.

عندما لا نكون على دراية بالبدائل، يمكن أن يبدو هذا وكأنه طريقة طبيعية تمامًا للعيش. قبل ستين عامًا، كان من الطبيعي تدخين السجائر على متن الطائرات وفي المطاعم المزدحمة، وهو سلوك يمكن اعتباره الآن وقحًا ونعرف الآن أنه غير صحي. أعتقد أننا سننظر يومًا ما إلى إدمان ثقافتنا على المعاناة ونراها بنفس الطريقة - كسلوك غريب وغير صحي للغاية من الأفضل أن يرتبط بالماضي. بفضل إدماننا للمعاناة، نحن جميعًا مثل ركاب الطائرة في الستينيات،

نتنفس غيوم من الدخان الأسود دون حتى أن ندرك أن هناك طريقة أفضل للعيش.

طالما أنك مدمن على أي شيء، لا يمكنك أن تكون حرًا. يحافظ الإدمان على طاقتك مقيدة في السعي الذي لا نهاية له للحصول على المزيد من المادة أو السلوك الإدماني، سواء كان ذلك مخدرات أو حبًا أو معاناة. وطالما أن طاقتك تتدفق إلى إدمانك، فلا يمكن أن تتدفق إلى أجزاء حياتك التي تحتاج حقًا إلى الاهتمام - فتح قلبك، والتخلص من اتفاقياتك القديمة، وإنشاء تحفة فنية تجلب السعادة لك ولجميع من حولك. للتقدم على طريق الحرية، يجب أن تكون على دراية بإدمانك للمعاناة وأن تتخذ قرارًا بالشفاء.

شفاء الجروح القديمة

عندما نكون مدمنين على المعاناة، نستمر في شق جروحنا القديمة مرارًا وتكرارًا، مما يمنعها من الشفاء. في كثير من الأحيان، يحدث هذا لأننا نخشى أنه إذا تعافينا، فسوف نفقد هوياتنا. كان هذا صحيحًا بالتأكيد بالنسبة لي. لسنوات عديدة، كنت بحاجة إلى أن أرى نفسي كضحية أولاً لإدمان المخدرات، ثم للاعتداء الجنسي، ثم للزواج السيئ. أشعر بالجنون لقول هذا الآن، لكنني كنت خائفًا حقًا من التخلي

عن جروحي القديمة المألوفة. من كنت سأكون بدون القصص التي عرفتني منذ سن الثالثة عشرة؟ سيكون الأمر أشبه بالخروج في الشارع عاريًا - شعور مخيف وضعيف.

جربت صديقة لي هذا بطريقة حقيقية للغاية. عندما كانت مراهقة شابة، كانت مفتونة بقصص الفنون والشعراء الذين عانوا من مرض عقلي. لقد تعلقت بفكرة أنه لكي تكون فنانًا عظيمًا، كان عليك أن تعيش حياة مأساوية وصعبة. بحلول الوقت الذي كانت فيه في التاسعة عشرة من عمرها، كانت قد ناورت نفسها لتشخيص المرض العقلي وخلقت حلمها الخاص بالحياة كشاعرة مفعمة بالحيوية. تسبب لها هذا الحلم في قدر كبير من المعاناة، لكنها تشبثت به لسنوات لأنها اعتقدت أنه ضروري من أجل النجاح كفنان.

ومع ذلك، بحلول الوقت الذي كانت فيه في أواخر العشرينات من عمرها، بدأ هذا الحلم يتلاشى. في الواقع، كانت تعرف منذ فترة طويلة أنها لم يكن عليها أن تعاني من مرض عقلي. لكنها لا تزال متمسكة بهذه الهوية لأنها رأت أنها وسام شرف، بنفس الطريقة التي كانت بها هوية كوني ضحية وسام شرف بالنسبة لي. عندما اتخذت أخيرًا قرارًا بإسقاط اتفاقياتها القديمة حول ضرورة المعاناة من أجل فنها، كان الأمر أشبه بإزالة الدخان. أدركت أنها كانت مثيرة للاهتمام تمامًا

كما كانت. لم تكن بحاجة إلى الذهاب للصيد من أجل المعاناة التي يمكن أن تستخدمها كنوع من الكأس للتباهي أمام أصدقائها. كان كافيا أن تكون شخصا عاديا. إذا كنت قد أنشأت هوية من دراماك وخيبات أملك ومشاكلك، فقد يكون من الصعب اتخاذ الخطوة الأولى في تغيير حلمك. "ماذا سيعتقد الناس إذا رأوني أبتسم؟" قد تسأل نفسك. "قد يعتقدون أن حياتي كانت سهلة. لكنها لم تكن سهلة، على الإطلاق". ربما تخشى أن الناس لن يحترموك إذا كانوا لا يعرفون كم عانيت. قد تخشى أنك ستبدو غير ناضج وطفولي، أو أنك ستفقد شيئًا ذا قيمة إذا تخليت عن جروحك القديمة. مهما كان، هذه ليست الحقيقة.

الجودة المميزة للشامان الحقيقيين - أو الأسياد الروحيين في التقاليد الأخرى - هي فرحتهم، وليس معاناتهم. فكر في المعلمين الروحيين الذين قابلتهم في حياتك الخاصة. تتلألأ عيونهم. يبدو أنها تشع الضوء مع كيانهم كله. إنهم لا ينزلقون، ويعلقون في حلم جرحهم. إنهم يتحركون بسلام عبر العالم، ويسلطون ضوءهم على كل شخص يرونه. تخبرنا الثقافة الغربية أن السعادة عابرة وصبيانية، بينما المعاناة علامة

النضج و "الطريقة التي تسير بها الأمور حقًا". لكن، الواقع، أن العكس هو الصحيح. العلامة الحقيقية للنضج هي الفرح وليس المعاناة. العلامة الحقيقية للتقدم على طريق الشامان هي زيادة الخفة، وليس الوزن.

من الجروح إلى التساؤل

في تقليد تولتيك، نقول أنه لا يوجد شيء للتعلم، هناك فقط "عدم التعلم"- تاركين وراءهم المعاناة والعواقب السلبية التي تجلبها.

لن أنسى أبدًا الرحلة التي قمت بها إلى الهند عندما كنت في السابعة عشرة من عمري. في أحد الأيام، عندما كنت في طريقي إلى المعبد، صادفت رجلًا مقدسًا كان يرقص ويغني في ساحة المدينة. كان زوج من رجال الأعمال الهنود يقفون في مكان قريب، يراقبونه.

"انظر اليه!" قال أحدهم. "اعتقد انه مجنون." قال الآخر: "إنه يحب الحياة".

"هل أنت في حالة حب مع الحياة؟" سأل الأول. "لا"، اعترف الثاني.

"إذن، من المجنون؟" أجاب الأول.

إن عدم تعلم المعاناة يتيح لنا أن نصبح مثل هذا الرجل المقدس، في حب حياتنا. مثل الرجل المقدس الذي يرقص ويغني، يمكننا التوقف عن نشر السم العاطفي وبدلاً من ذلك نشارك الفرح والنور مع من حولنا.

يمكننا أن نصبح رسل الحياة بدلاً من الموت، والحب بدلاً من اليأس. ولكن لا يمكننا القيام بذلك إلا عندما نتخلى عن إدماننا على المعاناة. والخطوة الأولى "لنسيان" هذا الإدمان هي التعرف على الطرق التي ما زلنا نتمسك بها بجراحنا.

في تقليد تولتيك، نعلم أن البشر غالبًا ما يتمسكون بجراحنا بالطرق التالية:

أن نكون مهملين في كلمتنا. عندما نهتم أقل بكلمتنا، فإننا نكذب على أنفسنا وعلى الآخرين. "أنا لا قيمة لي." "لا أستطيع التغيير". "لا يمكنني أبدًا أن أغفر لنفسي أو لأي شخص آخر". نحن نخلق البيئة المثالية التي يمكن أن تستمر فيها جروحنا في التقرح إلى أجل غير مسمى. وبالمثل، عندما ننخرط في النميمة - "أتساءل عما يفعله حبيبي السابق". "هل تصدق أن والدي فعل ذلك؟"- نحن نفتح جروحنا ونمنعها من الشفاء.

أخذ الأمور على محمل شخصي. عندما نأخذ الأمور على محمل شخصي، تبدأ الجروح التي ربما توقفت عن الأذى منذ فترة طويلة في الأذى مرة أخرى - مثل سكب الكحول على قرحة مفتوحة وجعلها

تلسع أكثر. "كيف يمكنها قول ذلك؟ إنها تعرف أنني حساس بشأن مظهري". "كيف يمكن أن يكون مهملًا للغاية؟ كنت بحاجة إليه ليكون هناك، ولم يظهر". عندما نفعل ذلك، نأخذ كمية صغيرة من الألم ونضخمه حتى نحصل على كل الألم الذي قد نريده. هذا يمكن أن يبقي الجروح مؤلمة لسنوات بعد أن تلتئم بشكل طبيعي من تلقاء نفسها.

وضع افتراضات. عندما نفترض، ونختار عن قصد الأشياء التي من المرجح أن تؤذينا، فإننا نغلق أنفسنا أمام الاحتمالات التي قد تساعدنا أو تشفينا - مثل الصيادين - الذين يملأون سلالنا بالنباتات والفواكه الأكثر سمية فقط. "أنا متأكد من أنها لا تحبني. لا أعتقد أنه يريد أن يسمع مني بعد كل هذه السنوات". "لقد استبعدوني من اجتماعهم لأنني لست جيدًا بما فيه الكفاية." تشكل مثل هذه الافتراضات حاجزًا وقائيًا حول جروحنا، مما يمنع أي دواء من الوصول إليها.

الامتناع عن بذل قصارى جهدنا. نميل إلى التمسك بجراحنا بشدة عندما نكون على وشك التغيير. لأننا نخشى التخلي عن المألوف، فإننا لا نبذل قصارى جهدنا أو حتى نعبث بالأشياء عن قصد، على أمل أن نوفر لأنفسنا المزيد من الوقت في منطقة الراحة الخاصة بنا. نقرر أن نكون أقل شجاعة مما نعرف أننا يمكن أن نكون، أو نتوقف عن إجراء تغيير مهم يمكن أن يساعدنا على التحرك في حياتنا. نحن نحمي جروحنا من خلال بذل جهد أقل من أفضل ما لدينا، لأننا نعلم أن أفضل ما لدينا سيبدأ في شفائها.

سيعترف العديد منكم بالمبادئ المذكورة أعلاه من الاتفاقيات الأربع، الكتاب الأكثر مبيعًا لوالدي، دون ميغيل رويز. ما قد لا تعرفه هو أن هذه الاتفاقيات هي في الواقع قصة استيقاظه، حيث تغلب على إدمانه على النجاح من خلال ممارسة هذه الاتفاقيات الأربعة في كل مجال من مجالات حياته.

في وقت لاحق، عندما أدركت طريقة أخرى كنت أستمر فيها في معاناتي، شاركت أنا وأبي في كتابة كتاب بعنوان الاتفاق الخامس، حيث

قدمنا طريقة أخرى نتمسك بها بجراحنا - من خلال الاستماع إلى روايات العقل السلبية وتصديقها والفشل في التشكيك في هذه الأوهام.

لدينا جميعًا أوهام تدعم جروحنا. وبدونها، ستلتئم جراحنا وتختفي في أي وقت من الأوقات. نحن نعرض هذه الأوهام على الآخرين، ونجبرهم عمليًا على إيذائنا بالطرق التي نريدها أو نحتاجها. على سبيل المثال، إذا كان لديك جرح يتعلق بالخيانة، فقد تبحث عن الأشخاص والمواقف التي من المؤكد أنك ستتعرض فيها للخيانة، ثم تقول لنفسك: "هذا يحدث لي دائمًا!" ولكن عندما تفعل هذا، فإنك تفشل في إدراك أنك تجاهلت علامات التحذير التي كانت موجودة طوال الوقت. إذا كان لديك جرح يتعلق بعدم الجدارة، فيمكنك استخدام أشخاص آخرين لتجعل نفسك تشعر بعدم الجدارة. على سبيل المثال، قد تبحث بنشاط عن الطرق التي تشعر بها بالإهانة أو التجاهل، وتختار تفسير هذه الإجراءات في ضوء مؤلم - حتى عندما تكون التفسيرات الأخرى ممكنة.

في الكتاب المقدس، يقول يسوع لأتباعه: "الْحَقُّ

يُحَرِّرُكُمْ." وفي الواقع، يتم التعبير عن هذه الفكرة بشكل جميل في العديد من التقاليد الروحية المختلفة. لكن

حقيقة أخرى هي أن معظم الناس لا يريدون أن يكونوا أحرارًا ؛ يريدون أن يظلوا في معاناة معتادة. عندما تختار الشفاء من جروحك القديمة، فإنك تكسر التعويذة التي وضعتها على نفسك منذ أسابيع أو أشهر أو حتى سنوات - معتقدًا أن جروحك تحددك وأنها مركزية جدًا لهويتك بحيث لا يمكنك العيش بدونها. بمجرد كسر هذه التعويذة، تتوقف عن نشر الألم والمعاناة، وتبدأ في التألق. تقع في حب الحياة، وتصبح حياتك تحفة فنية جميلة.

تمرين: ملاحظة إدمان العقل على المعاناة

تميل عقولنا إلى البحث عما هو مألوف. ومع ذلك، لسوء الحظ، يمكن أن يغذي هذا الميل الإدمان على المعاناة إذا كان ما هو مألوف هو الشعور بالضحية أو الاكتئاب أو اللوم أو بعض الحالات السلبية الأخرى. وبعبارة أخرى، يمكن لعقلك أن يختار التعاسة ببساطة بدافع العادة، بنفس الطريقة التي قد تصل بها إلى وجبة خفيفة مألوفة حتى عندما تكون هناك خيارات أفضل متاحة. في المرة الأولى التي تشاهد فيها عقلك يفعل هذا، إنه وحي!

ذهب صديق لي للإقامة في ملاذ استوائي جميل مليء بأشجار الفاكهة والزهور. كانت الأرض مملوكة لمجموعة صغيرة من الناس الذين استمتعوا

على امتداد الساحل بأكمله لأنفسهم. كان لديهم مياه نبع نظيفة للشرب، وطعام عضوي رائع للأكل، وركوب الأمواج الجميلة خارج بابهم الأمامي مباشرة. كان لدى كل شخص مساحة كبيرة للعيش فيها، وكانت الموارد وفيرة لدرجة أنه لم يكن هناك الكثير من الجدل حولها. ومع ذلك، لم يمض وقت طويل قبل أن يتمكن أعضاء هذا المجتمع الصغير من العثور على أشياء يمكنهم من خلالها إنشاء الدراما. "الجو مشمس جدًا هنا كل يوم؛ لا يتغير أبدًا". "هل رأيت الفوضى التي أحدثها بقشور جوز الهند؟" "لقد استعارت سطلتي أمس ولم تعدها".

لقد اختبر معظمنا نسخة من هذا الميل البشري للبحث عن المعاناة، حتى عندما يكون كل شيء على ما يرام. نعتاد على إحاطة أنفسنا بالدراما والحزن لدرجة أنه عندما تسير الأمور على ما يرام، لا يمكننا التعامل معها لفترة طويلة وتبحث عقولنا عن المشاكل. وإذا لم تتمكن عقولنا من العثور على شيء حقيقي للمعاناة، فسوف تخلق شيئًا بدلاً من ذلك.

في هذا التمرين، أدعوك إلى مراقبة إدمان عقلك على المعاناة أثناء عمله.

- في المرة القادمة التي تلاحظ فيها عقلك، توقف واسأل نفسك: "هل هذا حقًا

شيء يستحق المعاناة؟" إن مجرد التوقف مؤقتًا وطرح هذا السؤال على نفسك سيعطل الدورة المعتادة ويمنحك المساحة التي تحتاجها لإنشاء نمط جديد.

- راقب أفكارك وتفاعلات جسمك بأكبر قدر ممكن من التفصيل. تخيل أنك مذيع رياضي، تروي الحركة التي تراها في الملعب. "أشعر بفراشات في معدتي. الآن عقلي يقول أنني سأتأخر، وسيغضب رئيسي. الآن يقول أن هذا كله خطأ جيني لطلبها مني مساعدتها في العثور على مفاتيحها هذا الصباح. الآن يقال إنني دائمًا ما أسمح للناس بالسير فوقي".

- حتى عندما تنأى بنفسك عن أفكارك، ابق قريبًا من الأحاسيس في جسمك. دعها تظهر مثل التموجات على بركة.

- لاحظ أنه، على عكس ردود أفعالك العقلية، يمكن أن تكون هذه الأحاسيس غير ضارة. إذا تركتها ترتفع وتمر، فلن تؤذوك أو تؤذي أي شخص آخر. لن تنتشر المعاناة.

عندما تهتم بمشاعرك بهذه الطريقة، فإنك تحافظ على حالة من الحرية الشخصية وتحطم إدمان عقلك على المعاناة.

تمرين: التواصل مع الشفاء

في بعض الأحيان، يكون الأشخاص الذين نجدهم أكثر إلهامًا هم الذين اختاروا شفاء جروحهم. فكر في الأخصائيين الاجتماعيين والمعلمين الذين كرسوا حياتهم لمساعدة الأطفال المعتدى عليهم بعد تجاوز طفولتهم الصعبة، أو الرهبان والراهبات الذين نجوا من الحرب واستمروا في الترويج لرسالة السلام. على الرغم من أنه لم يكن من السهل عليهم بالضرورة التغلب على آلام ماضيهم، إلا أن استمرارهم أفاد الجميع من حولهم. اختار هؤلاء الأشخاص الملهمون ليس فقط شفاء جراحهم، ولكن لاستخدام هذا الشفاء في خدمة الآخرين.

في هذا التمرين، أدعوك إلى التواصل مع طاقة الأشخاص الذين يلهمونك، واستخلاص القوة منهم لشفاء جروحك.

- تذكر الشخص الذي تغلب على جرح داخلي خطير مثل الإساءة أو الصدمة أو الحزن أو الإدمان. يمكن أن يكون هذا قريبًا أو أحد أفراد العائلة، أو شخص ما

لم تقابله أبدًا، مثل مشاهير أو معلمين روحيين.

- فكر في الصفات التي يجسدها هذا الشخص - الكرم، والغفران، واللطف، ونكران الذات، وربما حتى روح الدعابة.

- قم بتوليد هذه المشاعر في جسمك وعقلك وقلبك. ما هو شعورك وأنت كريم ومتسامح ولطيف وغير أناني ومضحك مثل الشخص الذي تتخيله؟

- تخيل هذه الحالة من الوجود في أكبر قدر ممكن من التفاصيل. لاحظ كيف يؤثر ذلك على جسمك وعقلك وقلبك لتخيل نفسك تمتلك هذه الصفات.

- تخيل الهدايا التي ستتمكن من تقديمها لأصدقائك وعائلتك ومجتمعك إذا كنت تجسد هذه الصفات طوال الوقت. ربما ستكون قادرًا بشكل أفضل على تعزيز أولئك الذين يعانون. ربما ستكون أقل عرضة لنشر التوتر و
القلق، تتصرف بدلاً من ذلك كمنارة للنور. تخيل نفسك مفيدًا حقًا لكل من حولك.

- لاحظ ما إذا كان عقلك يبدأ في الحكم أو الشك الذاتي أو السلبية. "لن أكون أبدًا جيدًا مثل هذا الشخص". "إنهم أكثر روحانية مما سأكون عليه في أي وقت مضى." هذا هو صوت التدجين الذي يحاول إعادتك إلى الإدمان على المعاناة.

- اجلب الحب غير المشروط لهذا الصوت، قائلًا: "أسمعك وأحبك. أعلم أنك تتحدث من جروح قديمة، وأنا أمسكك بشدة بالحب. الحقيقة هي أنني أمتلك كل هذه الصفات الجيدة، وهي بداخلي".

هذا التمرين قوي للغاية لأنه يسمح لك بتجربة فوائد التخلي عن إدمان عقلك على المعاناة مباشرة - والذي يصبح بعد ذلك دافعًا قويًا لمواصلة العمل الشاق. من خلال التواصل مع طاقة الأشخاص الذين تعافوا من الجروح وتغلبوا على إدمان عقولهم للمعاناة، يمكنك بسهولة العثور على الدعم للقيام بذلك بنفسك.

الفصل الثالث

الحريه للتغيير

لقد علم شامان عائلتي منذ فترة طويلة أننا نحن البشر نرتدي الأقنعة دائمًا. أحيانًا نرتديها بخفة، وأحيانًا يثقلون كاهلنا بشدة بالفعل. في تقليد تولتيك، لا تعتبر هذه الأقنعة دائمًا شيئًا سيئًا - في بعض الأحيان يمكن أن تكون مفيدة جدًا. يمكن للشامان الماهر استعارة الأقنعة حسب الحاجة من أجل التفاعل مع شخص أو مجموعة معينة بأكثر الطرق فعالية ومحبة. طالما أنك تتذكر أنه مجرد قناع، فلا توجد مشكلة.

على سبيل المثال، عندما تذهب إلى عشاء عيد الشكر مع عائلتك، يمكنك استعارة قناع "الابنة" أو "الحفيدة" أو "ابنة الأخ"، بدلاً من قناع "الكاهن" أو "قائد الفريق" أو "المدير". هذا لا يعني أنك تقمع هذه الأنفس الأخرى أو تنكر

وجودهم. أنت تضعها جانباً مؤقتًا لصالح أي قناع يخدم أعلى مصلحة في تلك اللحظة ويسمح لك بالتواصل مع الأشخاص من حولك بطريقة محبة ومثمرة.

يطلق البوذيون على القدرة على تكييف رسالتك بحكمة مع شخص أو جمهور أوبايا، أو "الوسائل الماهرة". فكر في كيفية قيام الآباء بتكييف رسائلهم مع أطفالهم أثناء نموهم. ستكون المعلومات التي يقدمونها لطفل يبلغ من العمر ثلاث سنوات مختلفة تمامًا عن المعلومات التي يقدمونها لطفل يبلغ من العمر سبع أو ثلاث عشرة أو واحد وعشرين عامًا. يقوم الآباء الماهرون بتكييف كل رسالة مع قدرة أطفالهم على سماعها وفهمها، ويفعل الشامان الماهرون الشيء نفسه. يحترم الكاهن الماهر وجهات نظر الآخرين ولا يسعى إلى إثارة إعجابهم أو إرباكهم أو كسر واقعهم. بدلاً من ذلك، يفكر الكاهن دائمًا في ما هو الأفضل والأنسب لكل شخص في وقت محدد. عندما أكون مع بعض المتدربين أو أقود رحلات روحية إلى الأهرامات في تيوتيهواكان، غالبًا ما أرتدي قناع "المعلم" و "المرشد". مع المتدربين الآخرين، يمكنني التخلص من قناع "المعلم"، لأنه لم يعد هناك حاجة إليه. عندما أكون في حفلة شواء في حيي، يمكنني ارتداء قناع "الجار"

بسعادة. إذا ظهرت في الاجتماع بقناع "المعلم" الخاص بي، فسيكون ذلك غير ماهر بالمعنى البوذي للكلمة، لأن جيراني لا يحاولون التواصل معي بهذه الصفة.

إن إدارة أقنعتك بمهارة لا يعني التعامل مع الآخرين أو ارتداء أي شخصية ستجعل الناس مثلك. على العكس من ذلك، فهذا يعني أنه يمكنك جلب أعلى درجاتك إلى كل لقاء والتعبير عن الاحترام العميق لكل شخص تقابله.

هناك قصة رائعة في لوتس سوترا توضح مفهوم الوسائل الماهرة. يتواجد رجل في المنزل مع أطفاله الثلاثة عندما تشتعل النيران في المنزل. يحتاج إلى إخراج الأطفال الثلاثة بأمان من المنزل، لكنهم مستغرقون في ألعابهم ولا يريدون الذهاب. لجذب الأطفال إلى الخارج، يقدم لكل واحد منهم هدية مختلفة. لأنه يهتم بأطفاله، فهو يعرف بالضبط ما يقدمه لهم لإثارة اهتمامهم وجعلهم يركضون إلى بر الأمان. وبعبارة أخرى، يقوم بتكييف رسالته بعناية وفقًا لاحتياجات كل طفل، على الرغم من أن هدفه النهائي لا يزال هو نفسه - وهو إخراجهم جميعًا بأمان من المنزل المحترق.

تمامًا كما يهتم الأب في القصة باحتياجات أطفاله، في تقاليد تولتيك، نحترم دائمًا احتياجات ووجهات نظر الأشخاص من حولنا. من خلال إدارة أقنعتنا بحكمة، فإننا نجلب أعلى مستوياتنا إلى جميع تفاعلاتنا، حتى مع أولئك الذين هم على طول موجة مختلف تمامًا عنا. يمكن أن يساعدنا اقتراض الأقنعة في بناء الجسور مع الآخرين وتشكيل علاقات حيث قد لا يكون أي منها ممكنًا بخلاف ذلك. وبهذا المعنى، يمكن أن تكون الأقنعة مفيدة وجميلة جدًا.

يحدث الجانب السلبي عندما تخلط بين قناع معين وبين من أنت حقًا. عندما تتعرف على أي قناع، فإنك تتولى دورًا أو شخصية معينة في قصة حلم، وهذه تخضع دائمًا لصعود وهبوط عالم الأحلام. لكن كل شيء في عالم الأحلام ينهار في النهاية، لذلك إذا كنت تعتقد أنك القناع، فستعاني حتماً عندما لم يعد القناع مفيدًا لك أو للآخرين. عندما تنسى أن أي دور تلعبه هو مجرد قناع مؤقت، فقد تنازلت عن حريتك في التغيير.

تغيير الأقنعة

كانت أحدى أصدقائي أستاذَة دائمَة في إحدى الجامعات المرموقة على الساحل الشرقي. لقد قامت بتدريس علوم الكمبيوتر

- وهو مجال بارد وعقلاني بقدر الإمكان. عندما تم تشخيص شقيقتها بسرطان الدماغ، أخذت إجازة لرعايتها. خلال الساعات الطويلة التي قضتها بجانب سرير أختها، قضت الكثير من الوقت في قراءة الكتب الروحية والتأمل. وفي أحد أيام ما بعد الظهيرة، نامت ورأيت في حلمها أنها تحمل أختها على ظهرها، وتسير بها عبر مجرى مائي صافٍ ومتألق للقاء أسلافها الأيرلنديين والاسكتلنديين الذين كانوا ينتظرون على الجانب الآخر.

في اليوم التالي، أمسكت صديقتي بيد أختها وغنت لها وهي تلتقط أنفاسها الأخيرة. شعرت أن حلمها كان هدية، مما سمح لها بجلب الراحة والعزاء لأختها أثناء وفاتها. عندما عادت إلى الجامعة في الفصل الدراسي التالي، استمرت في تحقيق أحلامها التي ساعدت فيها أرواح المحتضرين على العبور. على الرغم من أنها كانت دائمًا متشككة وتأخذ الأمور "الروحية" بحذر، إلا أنها وجدت نفسها الآن منجذبة بقوة إلى العمل الروحي. لم يمض وقت طويل قبل أن ترى نفسها ككاهن. لفترة من الوقت، حاولت إخفاء هذا عن زملائها. لم تتحدث عن وفاة أختها أو ما كانت تعيشه في أحلامها. حتى أنها أخفت هذه المشاعر عن زوجها وأصدقائها. عندما

أحضرت الكتب الروحية إلى المنزل من المكتبة أو متجر الكتب، وأخفتها تحت السرير، ولم تقرأها إلا عندما لم يكن هناك أحد آخر في المنزل. كانت خائفة مما سيحدث إذا أعطت نفسها حرية التغيير. ماذا سيقول الناس إذا علموا أنها مهتمة الآن بشدة بالأشياء نفسها التي احتقرتها عندما كانت أصغر سناً؟ ماذا سيفعلون إذا سمحت لهم برؤية هذا الجانب الجديد منها الذي كان يخرج ببطء ولكن بإصرار؟

ليس ذلك فحسب، بل ماذا سيعتقد الشامان "الحقيقيون" إذا سمعوا أن أستاذة علوم الكمبيوتر في منتصف العمر كانت تطلق على نفسها هذا الاسم؟ بالتأكيد، كان من الآمن البقاء في دورها المعين. وإلا فإنها ستزعج الجميع - سواء الزملاء الذين توقعوا أن تكون منطقية والأشخاص "الروحيين" الذين لديهم أفكارهم الخاصة حول ما يجب أن يكون عليه الكاهن.

ومع مرور الوقت، شعرت أنها كانت ترتدي قناعًا. عندما ذهبت للعمل في الجامعة، شعرت أن هذا القناع يحجب شخصيتها الحقيقية. لم تشعر بالأمان عند خلعه إلا في لحظات نادرة. بدأت تدرك أن "أستاذ علوم الكمبيوتر" كان قناعًا طوال الوقت - لم يزعجها من قبل. سمح لها هذا القناع

لمشاركة معرفتها الهائلة مع الطلاب الموهوبين والحصول على عمل مهني مثير ومرضٍ مع الزملاء الملهمين. لقد أعطاها طريقة للتعبير عن ذكائها وأخذ غوصًا عميقًا في مجال أذهلها.

نشأت المشكلة عندما جاءت لتفترض أن هذا القناع هو الوحيد المتاح لها. كانت بحاجة إلى منح نفسها الإذن بارتداء أقنعة جديدة للتعبير عن نفسها بالكامل، لكنها كانت خائفة مما سيحدث إذا رآها الناس بطريقة مختلفة. لم تكن قد اكتشفت بعد طريقة رشيقة لتوسيع نطاق أقنعتها. لم تكن قد وجدت بعد طريقة رشيقة للتغيير.

ثم في أحد الأيام، أخبرتها زميلة عن تجربة روحية مرت بها أثناء السفر إلى المكسيك، وأدركت صديقتي أن الظهور على أنها "روحية" لن ينهي حياتها أو حياتها المهنية. تذكرت أن لديها حياة واحدة فقط لتعيشها، وسيكون من السخف إهدارها في التمسك بقناع واحد عندما تكون هناك أجزاء أخرى من نفسها تريدها وتحتاج إلى التعبير عنها. أخبرت زملائها عن الأحلام التي كانت تراودها منذ وفاة أختها، ومنذ ذلك الحين، بدأت في دمج نفسها الروحية مع هويتها كأستاذة جامعية.

تبنت حرية التغيير.

"قول "لا"

إن تبني حرية التغيير تعني تبني حرية أخرى - حرية قول "لا". منذ اللحظة التي تولد فيها، تصبح شخصية في أحلام الآخرين. يقول الطبيب: "إنها فتاة!" وعلى الفور، يبدأ والداك في تخيل مستقبل معين لك، بدءًا من الغرفة الوردية والعمل في طريقهم إلى مهنة معينة وشريك رومانسي. أو يقول الطبيب: "إنه صبي!" ويتخيلون على الفور مستقبلًا مختلفًا تمامًا.

كيف يمكن أن تكون هاتان الكلمتان -فتاة وصبي- قد ألقتا مثل هذه التعويذة القوية؟ ومع ذلك، بالنسبة لنا جميعًا تقريبًا، تشكل هذه الكلمات الحلم الأول الذي يُفرض علينا. إنهم يحددون الاتفاق الأول الذي نتعلم قبوله، دون أن ندرك حتى أننا نقبله. إن حلم الجنس الثنائي واسع الانتشار وقوي للغاية، لدرجة أنه في العقود الأخيرة فقط بدأ مجتمعنا في الاعتراف بحدوده، أو قبول الأشخاص الذين يرفضون الالتزام به.

مع نمونا، يلقي البالغون من حولنا المزيد والمزيد من التعاويذ السحرية، مما يورطنا في المزيد والمزيد من الاتفاقيات. ربما قيل لك أنك كاثوليكي، لذلك كان عليك اتباع قواعد معينة. أو قد يقال لك

ذلك، لأنك جيد في الرياضيات، يجب أن تصبح مهندسًا.

ثم هناك الاتفاقات غير المعلنة. "يصبح جميع الرجال في عائلتنا مدمنين على الكحول، ومن المحتمل أن تفعل ذلك أيضًا." "تصاب جميع النساء في عائلتنا باضطرابات الأكل، ومن المحتمل أن تفعل ذلك أيضًا." "لا يرتبط أهلنا بأشخاص من تلك المجموعة". هذا هو التدجين قيد العمل. نتعلم أنه إذا قبلنا هذه الموافقات، فإننا نتلقى الموافقة من الأشخاص من حولنا. إذا لم نفعل ذلك - إذا تجرأنا على التفكير في التغيير - فإننا نخاطر بالعار أو الرفض.

ولكن عندما يتم استدعاؤك للتغيير، يجب عليك أن تستجمع الشجاعة لرفض هذه الاتفاقات القديمة، حتى لو كنت تخشى أن يؤدي ذلك إلى إزعاج الآخرين أو خيبة أملهم. يجب أن تكون لديك الشجاعة لقول "لا".

كانت صديقة لي متزوجة من حبيبها في المدرسة الثانوية منذ ما يقرب من عشرين عامًا. كانت تعتبر هي وزوجها مؤسسة من قبل أصدقائهما - وهي قصة نجاح لم يسبق لها مثيل تقريبًا في عالم يشيع فيه الطلاق. اقترب منها الغرباء للحصول على نصيحة حول العلاقة. بدا أن العالم كله يشارك في الحلم بأنها وزوجها كانا الزوجين المثاليين، مقدر لهما أن يكونا معًا مدى الحياة. سمعت

العديد من القصص حول مدى حظها في علاقة طويلة الأمد ومحبة على ما يبدو لدرجة أنها شعرت أنه من واجبها الحفاظ على هذا الحلم لأصدقائها وعائلتها والعالم ككل، على الرغم من المشاكل العديدة التي كانت تتطور في الزواج. لم تشعر أن لديها الحرية لتغيير هذا الحلم، حتى عندما أصبح زوجها مسيئًا. لقد فقدت القدرة على قول "لا".

ثم في يوم من الأيام، وجدت كتلة في صدرها، وبينما كانت تنتظر عودة نتائج الاختبار، أدركت أن لديها فرصة واحدة فقط لتعيش حياتها. لم يأت أحد لإنقاذها من زواجها. كانت الشخص الوحيد الذي يمكنه كسر الاتفاقيات القديمة التي كانت تبقيها هناك - اتفاقيات حول الولاء والالتزام وجعل الأشياء تعمل بأي ثمن. كانت الشخص الوحيد الذي يمكن أن يستمع بأدب إلى القصص التي أخبرها بها الآخرون عن زواجها الرائع، ويقول: "في الواقع، أنا أتخذ خيارًا مختلفًا الآن".

عندما تركت صديقتي زواجها أخيرًا، رفض البعض فهم موقفها. بعد كل شيء، أصبحت شخصية في أحلامهم حول ما يبدو عليه الزواج الجميل. لقد أزعجهم مخالفة النصوص

التي وضعوها لأن ذلك يتناقض مع كل القصص التي بذلوا الكثير من الجهد الفني في إنشائها. في الوقت نفسه، أصبحت حياة صديقتي أفضل بكثير، لأنها كانت في النهاية تخلق عملها الفني الخاص. وبدلاً من المعاناة في الداخل أثناء تحقيق أحلام الآخرين، قررت تغيير اتفاقيتها، ونتيجة لذلك أصبحت حياتها أفضل.

بمجرد أن ندرك أن الآخرين يحلمون جميعًا، يصبح من الأسهل بكثير التعاطف معهم بدلاً من الانزعاج عندما يحاولون تعيين أدوار لنا في أحلامهم.

فن التحول

في تقاليد تولتيك لعائلتي، نقوم بتدريس فن التحول. أنا لا أتحدث عن تحويل نفسك إلى قطة سوداء أو نمر. أنا أتحدث عن العيش في علاقة ديناميكية مع الحياة - الاستجابة للظروف وتخفيف قبضتك على أي هوية خطيئة. يفهم الشامان أن أقنعة المعلم والطالب والعامل والضحية والمنتصر وحتى الرجل والمرأة هي تعبيرات عن جانب واحد من جوانب أنفسنا، وليست أوصافًا كاملة ونهائية. على الرغم من أنه قد يكون من المناسب أن تأخذ هوية المعلم أو

طالب أو حتى ضحية في مواقف معينة - بنفس الطريقة التي قد يكون من المناسب بها ارتداء ملابس بطريقة معينة اعتمادًا على ما إذا كنت ستذهب إلى حفل زفاف أو حفل موسيقى الروك - لا يفقد شامان أبدًا الاتصال بحقيقة أن هذه الهويات مؤقتة وقابلة للتغيير. ربما تكون حرية التغيير هذه هي السمة المميزة للشباب. غالبًا ما يكون الأطفال والمراهقون أكثر اتصالًا بقدراتهم على تغيير الشكل من البالغين. فكر في الطريقة التي يلعب بها الأطفال لعبة اللباس، ويحولون أنفسهم بفرح إلى رعاة بقر في يوم من الأيام وأميرات في اليوم التالي. أو الطريقة التي قد يتعرف بها المراهقون على أنهم مغنيو الروك البانك في عام ما وعلى أنهم رياضيون في العام التالي، أو على أنهم قوطيون في العام التالي وعلى أنهم نشطاء بيئيون في العام التالي. عندما نكون صغارًا، نتمسك بهوية معينة بقوة ونشاط كبيرين، فقط لنتجاهلها عندما تستحوذ الهوية التالية على خيالنا. نحن لا نهدر الطاقة في التشبث بالهويات القديمة، لكننا نسمح لأنفسنا
بالتحول كما تحركنا الروح.

ومع ذلك، مع تقدمنا في العمر، غالبًا ما يُقال لنا إنه يجب علينا التوقف عن التغيير. قيل لنا أنه يجب علينا اختيار مهنة، أو مسار روحي، أو زوج، أو دور محدد في عائلتنا، والتمسك به. في المجتمع الحديث، يمكن أن يرتبط تغيير أحد هذه الأدوار في بعض الأحيان

بالفشل أو الخجل. غالبًا ما نخشى أن نعلم الناس أننا نتطلق، أو نمر بضمائر مختلفة، أو نشرع في مسار روحي مختلف عن المسار الذي نشأنا فيه، لأننا تعلمنا أن نصدق أن مثل هذه التغييرات تعني أننا فشلنا أو كسرنا بعض العقود غير المكتوبة مع الأشخاص من حولنا.

قد يتوقع الناس في كنيستك أن تظل جزءًا من الجماعة مدى الحياة، وتخشى أن يختبروا مساراتك المتغيرة كخيانة. أو ربما كان والداك ينتظران أطفالًا أحفادًا، وأنت تعرف أنهم سيصابون بخيبة أمل إذا انفصلت عن زوجتك. يمكن أن يكون هناك الكثير من الضغط للبقاء على مسار واحد، وهذا يمكن أن يجعل من المخيف إجراء التغييرات التي تحتاجها. فكر في المعاناة التي مرت بها صديقتي الأستاذة لأنها كانت تخشى عواقب "التحول الشكلي" إلى دور جديد كشامان.

ولكن عندما تتنازل عن حريتك في التغيير، فإنك تتخلى في نفس الوقت عن قدرتك على الإبداع. تصبح محبوسًا في هوية ضيقة جامدة وتصبح أعمى عن إمكانيات الحياة اللانهائية. على سبيل المثال، إذا كنت تعتبر نفسك مدمن عمل، فقد تفقد الاتصال بالجانب من نفسك الذي يشعر بالمرح والاسترخاء والراحة.

إذا كنت تعرف نفسك على أنك زير نساء، فقد لا تكتشف أبدًا إمكاناتك للالتزام العميق والحب المخلص. إذا كنت تعتبر نفسك ذئبًا وحيدًا، فقد تقطع عن غير قصد قدرتك على الصداقة وموهبتك في بناء المجتمع. بدلاً من إنشاء العمل الفني لحياتك من مجموعة غنية من الألوان، قد تبدأ في تقييد نفسك بطرق واعية وغير واعية. وهذا القيد لا يؤثر عليك فقط - بل يمنعك من تطوير الهدايا التي يمكنك تقديمها للآخرين بشكل كامل.

تقدم صديقتي الأستاذة الآن خدمات شامانية للأصدقاء المقربين - وهي هدية لم تكن لتتاح لها الفرصة لتزهر لو لم تمنح نفسها الإذن بالتغيير. لقد جلب أصدقائي الآخرون الذين غيروا مساراتهم المهنية، وتركوا علاقاتهم، وانتقلوا من هوية جنسية إلى أخرى، هدايا لا تصدق للعالم بسبب تلك التغييرات - هدايا كان من الممكن أن تُخنق إلى الأبد لو ظلوا في أدوارهم القديمة.

درس سيدهارثا

رواية هيرمان هيس الكلاسيكية سيدهارثا تحتوي على حكاية جميلة حول التحول. في نهاية

صفحات الكتاب، وجد صديق سيدهارثا جوفيندا جالسًا بجانب النهر. كان سيدهارثا يبحث عن التنوير من خلال اتباع مختلف المعلمين وتجربة هويات مختلفة. بعد أن أمضى سنوات يعيش كأمير، وزاهد، ورجل أعمال، وباحث، وجد أخيرًا التنوير أثناء التأمل بجانب النهر. يدعو سيدهارثا جوفيندا لتقبيله على جبهته، وعندما يفعل جوفيندا ذلك، هذا ما يحدث:

> لم يعد يرى وجه صديقه سيدهارثا، وبدلاً من ذلك رأى وجوهًا أخرى، العديد منها، تسلسلًا طويلًا، نهرًا متدفقًا من الوجوه، من مئات الآلاف، والتي جاءت جميعها واختفت، ومع ذلك بدا أنها جميعًا هناك في وقت واحد، والتي تغيرت جميعها باستمرار وجددت نفسها، والتي كانت لا تزال كلها سيدهارثا.

من منظور شاماني، يمكننا القول أن سيدهارثا قد تجاوز هويته المحدودة كأمير، وزاهد، وباحث، ورجل أعمال، وبدلاً من ذلك أصبح متحولًا - شخص في

حالة مستمرة من التغيير والتجديد. يرى جوفيندا حرفيًا كل هذه الأقنعة تتدفق أمامه في النهر، جميلة وسريعة الزوال - كل واحد منها تعبير عن قوة الحياة اللانهائية التي تتدفق عبر سيدهارثا نفسه. في قصص أخرى، يواجه سيدهارثا كائنًا شيطانيًا يسمى مارا يحاول خداعه للتمسك بهوية واحدة محدودة وبالتالي البقاء في حلقة من المعاناة. من خلال مقاومة حيل مارا، يدرك سيدهارثا أن هويته لا حدود لها ومتغيرة باستمرار، ويتجنب الوقوع في فخ الإدمان على المعاناة.

تمامًا مثل سيدهارثا، نحن جميعًا عرضة للإغراء المستمر للتعرف على نسخة واحدة أو أكثر من نسخنا المحدودة. يمكن أن يتخذ هذا الإغراء أشكالًا عديدة. ربما يحتاج شركاؤنا أو آباؤنا أو أطفالنا إلى رؤيتنا بطريقة معينة، لذلك نأخذ هذه الهوية لإرضائهم. أو نضع قيمة عالية على الهوية ونتمسك بها لإرضاء أنفسنا. أو نعتاد ببساطة على رؤية أنفسنا بطريقة معينة لدرجة أننا نفقد الاتصال بطبيعتنا غير المحدودة. مهما كان السبب، فإننا نصبح محاصرين في هوية ثابتة ونتخلى عن حريتنا في التغيير.

لقد طُرح علينا جميعًا أسئلة تسعى إلى إصلاح هويتنا بطريقة ما. "ما أنت؟" "ما هي وظيفتك؟" "أي عرق أنت؟" "أي نوع من الأشخاص أنت؟" عندما يتم سؤالي هذه الأسئلة، أفكر في نفسي: "أنا مجرد حياة." أنا تجلي محتمل لا حصر لها في شكل معين في لحظة معينة؛ لا شيء أكثر ولا أقل. لم أعد ألتزم بالتسميات كما كنت أفعل عندما كنت أصغر سناً. على الرغم من أنني قد لا أزال أقول إنني من محبي موسيقى الروك، أو محارب تولتيك، أو محبي الكلاب، إلا أنني أتحدث هذه الكلمات لصالح المستمع فقط، لأنني أدرك دائمًا الاتساع وراء هذه الأقنعة المؤقتة.

مقاومة التغيير

يضع الشامان قيمة عالية على حريتهم في التغيير، لكنهم يمدون هذه الحرية أيضًا للآخرين. وفي بعض الأحيان يكون هذا أصعب من توسيع هذه الحرية لنفسك. إذا كنت معتادًا على شخص يلعب دورًا معينًا أو يرتدي قناعًا معينًا في قصتك الخاصة، فقد تصبح غاضبًا أو خائفًا أو دفاعيًا عندما يعبر هذا الشخص عن الحاجة إلى التغيير.

شعر صديق لي بالقلق الشديد عندما تخلت زوجته عن وظيفتها عالية الأجر في الشركة للعمل في منظمة غير ربحية. ليس فقط أن هذا كان له تأثير كبير

على الشؤون المالية للأسرة، لكنه أيضًا تحدى بشدة مفهومه عن من كانت - وبالتالي، من كان. كان رد فعله على هذا التهديد المتصور بالضغط عليها للعودة إلى وظيفتها القديمة. حتى أنه أخفى هذا التغيير عن الأصدقاء خوفًا من أن يؤثر ذلك على مكانتهم الاجتماعية. فقط بعد بعض البحث العميق عن الذات، أدرك أنه كان متمسكًا بهوية تمنع نمو كل من زوجته ونفسه.

يمكن أن تنبع مقاومتنا للتغيير أيضًا من إدمان العقل على المعاناة. قضى صديق آخر لي سنوات عديدة يحمل الغضب تجاه والده، وهو مدمن كحول تخلى عن عائلته عندما كان طفلاً. عندما كان صديقي في الثلاثينيات من عمره، أعاد والده الاتصال به وحاول التعويض. كان قد تلقى علاجًا من إدمانه على الكحول وكان منخرطًا للغاية في خدمة المجتمع والعمل الروحي.

كان هذا تغييرًا إيجابيًا للغاية عن الشخص المزاجي المنفصل الذي كان عليه الرجل من قبل. ومع ذلك، كان صديقي مرتبطًا جدًا بصورة سلبية لوالده لدرجة أنه، لسنوات، قاوم بل واستاء من هذا التغيير الإيجابي. لقد أصبح متعلقا بالهوية التي خلقها حول هجر طفولته.

كان مدمنًا على المعاناة التي عاشها عندما أخبر نفسه والآخرين هذه القصة على مر السنين. وبالتالي، لم يكن على وشك التخلي عن هذه القصة دون قتال!

أخيرًا، أخذه أحد الأصدقاء وأخبره أن والده قد توفي مؤخرًا بعد مرض طويل. على الرغم من أن هذا الشخص لم يكن قريبًا من والده عندما كان طفلاً، إلا أنهما تعرفا على بعضهما البعض جيدًا مثل البالغين. وكان ممتنًا إلى الأبد للوقت الذي قضياه معًا. لم يكن دور "الوالد لطفل صغير" دورًا ازدهر فيه والده، لكنه كان جيدًا بشكل مدهش باعتباره "والد شخص بالغ". ألمح إلى أن الشيء نفسه قد يكون صحيحًا بالنسبة لصديقي.

في الواقع، عندما اتخذ صديقي الخطوة الشجاعة المتمثلة في منح والده فرصة ثانية، أدرك أنه يمكنه أن يقدم الآن، في الوقت الحاضر، أكثر بكثير مما كان قادرًا على تقديمه منذ كل تلك السنوات. من خلال السماح لوالده بالتغيير، تلقى أخيرًا الحب الذي كان يتعذر عليه الوصول إليه عندما كان طفلاً - وهذا تسبب في تغيير صديقي أيضًا.

عندما نحرم الآخرين من حرية التغيير، فإننا نخنق تدفق الحياة، ونمنع تيارات قوية من الحب والمغفرة والفرح. شرف الشامان

حرية التغيير في أنفسهم والآخرين، والاعتراف بأن التغيير هو السمة المميزة للحياة.

تمرين: ارتداء الأقنعة برفق

في هذا التمرين، أدعوك إلى توفير بعض المساحة حول الأقنعة التي ترتديها بانتظام.

- اكتب قائمة بكل هوية تنطبق عليك. "أنا امرأة." "أنا أم". "أنا ناجٍ من السرطان." "أنا أفضل صديق". "أنا يوغي". "أنا معالج تدليك." "أنا مكتئب".

- راجع قائمتك وحول كل حالة إلى سؤال. "هل أنا امرأة؟" "هل أنا ناجي من السرطان؟" "هل أنا شخص مكتئب؟" "هل أنا معالج تدليك؟"

- اسأل نفسك هذه الأسئلة وانتبه إلى أي تغييرات طفيفة في جسمك وعواطفك. هل تشعر بالخفة في جسمك عندما تتساءل عما إذا كنت امرأة حقًا؟ شخص مكتئب؟ شخص مهني؟ هل تعيش

الشعور بالتوسع أو الانكماش؟ أتريد الضحك؟
البكاء؟ الغضب؟

عندما قامت شخصة أعرفها بهذا التمرين، لاحظت شعورًا بالضيق والحزن عندما سألت نفسها: "هل أنا زوجة؟" لم تدرك أبدًا مدى تعاستها في زواجها، والذي كان تقليديًا جدًا في تقسيم العمل. بعد أن جلست مع هذه المشاعر لفترة من الوقت، اتخذت قرارًا بالعودة إلى المدرسة للحصول على درجة إدارة أعمال وصياغة مهنة لنفسها من شأنها أن تمنحها هوية خارج كونها زوجة "فقط".

ستمنحك العواطف والأحاسيس التي تشعر بها عند القيام بهذا التمرين معلومات مهمة حول المجالات التي تحرم فيها نفسك من حرية التغيير، وبالتالي تحد من حريتك الشخصية. من خلال تحويل بيانات هويتك إلى أسئلة، تتعلم ارتداء أقنعتك بخفة. من خلال التأمل في الإجابات الدقيقة التي يقدمها عقلك وجسمك، فإنك تتواصل مع إمكاناتك اللانهائية للتغيير، سواء كنت تشعر بأنك مدعو للعمل على هذه الإمكانات في هذه اللحظة أم لا.

فكر في الطريقة التي ستمسك بها طائرًا صغيرًا وجدته في العشب برفق، بأيدي مقعرة، و منحها حرية الطيران عندما يحين الوقت المناسب. من خلال الاحتفاظ بهوياتك العديدة بنفس الطريقة، يمكنك الاستفادة منها جميعًا بحكمة ومهارة في الوقت الذي تكون فيها معك، مع ترك نفسك مفتوحًا للتغيير.

تمرين: الاعتراف بهبات التغيير

يعاني الكثير منا من موجة لا إرادية من المقاومة عندما نواجه التغيير، قبل أن نأخذ الوقت الكافي للتفكير فيما إذا كان التغيير إيجابيًا. يمكن أن تأخذ هذه المقاومة شكل ردود فعل جسدية مثل الانقباض أو التعرق أو التنفس المنخفض. أو قد تظهر كردود فعل عقلية مثل الأفكار والتنبؤات القلقة، أو كردود فعل عاطفية مثل الخوف أو الحزن أو الغضب. يمكن أن تشعر ردود الفعل هذه بعدم الارتياح لدرجة أنه يمكننا في كثير من الأحيان ارتكاب خطأ الاعتقاد بأنها "دليل " على أن التغيير في السؤال سيء. ومع ذلك، في كثير من الأحيان، تكون التغييرات التي تجعلنا الأكثر قلقًا هي الأكثر إيجابية لحياتنا.

في هذا التمرين، أدعوك إلى إقامة علاقة جديدة مع مقاومتك الطبيعية للتغيير.

- انظر إلى حياتك واكتب قائمة بالتغييرات التي أخافتك أكثر. يمكن أن يشمل ذلك أشياء بسيطة مثل بدء رياض الأطفال، أو أشياء أكثر تعقيدًا مثل تغيير المهن، أو الزواج، أو أن تصبح أحد الوالدين، أو التخلي عن الإدمان.

- اكتب الأعراض الجسدية والعقلية والعاطفية التي واجهتها أثناء تفكيرك في هذه التغييرات. على سبيل المثال، ربما عانيت من الأرق والقلق والأفكار المتكررة عندما تساءلت عما إذا كنت ستتمكن من رعاية الطفل جيدًا.

- ضع في اعتبارك علاقتك الحالية بهذا الحدث. على المدى الطويل، هل كان هذا التغيير سيئًا كما كنت تخشى؟ ما هي الهدايا والمزايا غير المتوقعة التي تلقيتها نتيجة لهذا التغيير؟ اكتبها.

- لكل تغيير قمت بإدراجه، اكتب أكبر خوف واجهته بشأنه، وأعظم فائدة تلقيتها منه. "على الرغم من أنني كنت أخشى أن أصبحت والدًا

سيظهر الأسوأ في داخلي، اكتشفت قدرة هائلة على الحب". "على الرغم من أنني كنت أخشى ألا أكون قريبًا من أي شخص مرة أخرى بعد وفاة أفضل صديقة لي، إلا أن موتها جعلني أقدر علاقاتي بشكل أكبر، ولدي الآن دائرة ضيقة جدًا من الأصدقاء".

يمكن أن يساعدك هذا التمرين على تطوير الوعي بأن مقاومتك الأولية لتغيير معين ليست بالضرورة انعكاسًا دقيقًا لمشاعرك طويلة الأجل حوله. في بعض الأحيان، تجلب لنا التغييرات التي نخشاها أكثر من غيرها أعظم الهدايا. كلما تعلمت التعرف على هذه المفارقة وتقديرها، كلما كان من الأسهل عليك تبني التغيير.

الفصل الرابع

الحريه للشعور

في تقليد تولتيك، نعتقد أنه تمامًا كما لدينا جسم مادي يشعر بالحرارة والبرودة والجوع والنعاس، لدينا أيضًا جسم عاطفي مصمم بشكل جميل للشعور بالحزن والفرح وكل شيء بينهما. معظمنا على الأقل لديه اتصال أساسي بأجسادنا الجسدية - نرتدي سترة عندما نشعر بالبرد ونأكل عندما نشعر بالجوع. ولكن عندما يتعلق الأمر بأجسادنا العاطفية، فإن الكثير منا لا يقدم لأنفسنا نفس الدعم. في الواقع، في كثير من الحالات، تعلمنا أن نتجاهل أجسادنا العاطفية، أو
حتى نكره ونقمع عواطفنا.

بالنسبة للبعض منا، قد يكون هذا القمع تلقائيًا لدرجة أننا لا ندرك حتى أنه يحدث. إنه شعور "طبيعي" أن نخفف من عواطفنا، ونحن

نقبل العواقب والآثار الجانبية لهذا التأييد على أنها "طبيعية" وكذلك الإحباط، وعدم الراحة، وعدم القدرة على تكوين روابط وثيقة مع الآخرين، والميل إلى الانفجار أو الذوبان عندما يتصاعد الضغط أكثر من اللازم. نقضي قوة حياتنا الثمينة في خدمة قمع جسدنا العاطفي - موقف غريب بالفعل!

تخيل أنك تزور بلدًا كان يُعتبر فيه التنفس أمرًا مخجلًا. يبذل سكان هذا المكان الغريب جهودًا كبيرة لإخفاء حقيقة أنهم يتنفسون، فيحافظون على أجسادهم ثابتة لمنع صدورهم من الارتفاع والهبوط، ويحاولون كتم صوت الهواء الذي يمر عبر أنوفهم، وسلوكيات غريبة أخرى. باعتبارك زائرًا لهذه الثقافة، فمن المحتمل أن يكون واضحًا لك أن قمع تدفق التنفس الطبيعي والصحي هو أمر مجنون. بعد كل شيء، يتنفس الجميع - لماذا نتظاهر بخلاف ذلك؟

قد تلاحظ أيضًا أن الأشخاص هنا

قد أصيبوا ببعض المشكلات الصحية العقلية والجسدية المؤلمة بسبب هوسهم بإخفاء وقمع أنفاسهم. على سبيل المثال، قد يكون لديهم قلق متزايد نتيجة لتقييد تدفق الأكسجين إلى أدمغتهم. قد يثورون

بالغضب واليأس عندما يصبح إحباطهم شديدًا للغاية. قد يصابون بصداع متكرر. في بعض الحالات، قد تتحول بشرتهم إلى اللون الأزرق. ألن تميل للقول: "أنتم مجانين! التنفس جيد وطبيعي، ليس سيئًا أو مخجلًا. من فضلكم دعوا أنفسكم تتنفس".

ومع ذلك، إذا جاء مواطنون من هذه الثقافة الغريبة لزيارة بلدنا ، فمن المحتمل أن يقولوا شيئًا مشابهًا تمامًا لنا. قد ينظرون إلى الطريقة التي نخفي بها عواطفنا ونقمعها، ويقولون: "أنتم مجانين! الشعور جيد وطبيعي، ليس سيئًا أو مخجلًا. من فضلكم دعوا أنفسكم تشعرون".

لدي صديقة تعلمت من الطفولة أنه ليس من الآمن إظهار عواطفها، أو حتى الشعور بها. كشخص بالغ، اشتكى زوجها من أنها أنكرت دائمًا الشعور بالحزن أو القلق، حتى عندما كان من الواضح له أنها كانت تعاني من تلك المشاعر. أما بالنسبة لصديقتي، فقد أصبحت دفاعية، وأخبرته أنه كان يبرز مشاعره الخاصة عليها. عادة ما ينتهي بهم الأمر بالتجادل حول من كان "حقًا" لديه أي عواطف! لم تشعر صديقتي بالأمان الكافي للاعتراف إلا بعد سنوات من العمل الداخلي

عندما كانت تشعر بالخوف أو الضعف أو الحزن، وتشعر بتلك المشاعر تمامًا.

عندما بدأت صديقتي أخيرًا في الشعور بمشاعرها، حدث شيء لا يصدق. بدأت أجزاء أخرى من حياتها التي كانت مسدودة أو عالقة في التدفق مرة أخرى. بدأت علاقاتها مع والديها وزوجها في التطور، وبدأت آلام ظهرها المزمنة في التلاشي. شعرت أنها أقوى وأكثر قدرة وأفضل تجهيزًا لمواجهة تحديات الحياة. بدلاً من أن تضعفها عواطفها، تصرفوا كمحفز قوي، ووضعوها على طريق الحرية الشخصية.

الشعور بالشفاء

يمكن أن تكون المشاعر دواءً قويًا. تمامًا مثل أشكال الدواء الأخرى، ومع ذلك، يمكن أن تسبب في بعض الأحيان عدم الراحة. لكي ينجح السحر، قد تحتاج إلى تحمل القليل من اللدغة أو القليل من المرارة أو بعض الإحساس الآخر الذي قد تعرفه في البداية على أنه غير سار. إذا كنت قد عولجت بالوخز بالإبر أو تناولت ملعقة من الزنجبيل الساخن مع الفلفل الحار لعلاج نزلات البرد، فأنت تعرف بالضبط ما أتحدث عنه.

وينطبق الشيء نفسه على عواطفك. في البداية، قد تتجنبها لأنك تشعر بالقلق إزاء

عدم الراحة التي قد تشعر به. ولكن مع تقدمك على طريق الحرية الشخصية، قد تتفاجأ عندما تكتشف أنك تبدأ في الترحيب بهذه الأحاسيس غير المريحة.

رفضت امرأة أعرفها تحب السباحة القفز في الماء البارد للنهر بالقرب من منزلها. كانت تحوم على الضفة، متجهمة ومترددة، وتطيل عملية الدخول إلى الماء، على الرغم من أنها كانت تستمتع بالسباحة وتعرف أنها جيدة لصحتها. لكنها سرعان ما أدركت أنها في كل مرة تذهب للسباحة، تخرج وهي تشعر بالسعادة والنشاط والامتلاء بالقوة. بعد شهر أو شهرين، توقفت عن محاربة الإحساس بالماء البارد، في الواقع، بدأت تتوق إليه، لأنها تعلمت ربطه بكل المشاعر الإيجابية التي جاءت بعد ذلك بوقت قصير.

على الرغم من أن الكثير منا يخجل من "الماء البارد" للمشاعر الصعبة، عندما نتعلم الاتكاء عليها، نجد أن الانزعاج الذي يجلبونه في البداية له أيضًا قوة شفاء هائلة ملفوفة بداخله.

في تقليد تولتيك، نزرع الشجاعة للشعور بكل عواطفنا، بما في ذلك تلك التي نفكر فيها على أنها غير سارة، لأننا نعلم أنها دعوات

لإيجاد حريتنا الشخصية. هذه المشاعر هي التي يمكن أن توضح لنا أين قد نحتاج إلى مسامحة أنفسنا أو الآخرين، أو التخلي عن الأفكار الجامدة حول كيف ينبغي أو لا ينبغي أن تكون الأمور. قد يدعونا أيضًا إلى النظر بعمق أكبر إلى أي قصة نؤمن بها عن أنفسنا. قد تساعدنا على رؤية ما هو ممكن بالنسبة لنا، وتظهر لنا ما إذا كنا نتشبث بقناع معين بإحكام شديد.

قوة القصص

معظمنا لديه عادة تحويل عواطفنا على الفور إلى قصص. عندما يتعلق الأمر بما يسمى بالمشاعر "السلبية"، فإن القصص التي نخلقها تميل إلى تغذية إدمان عقولنا على المعاناة. عندما يعتقد أحد الأصدقاء أنه حزين وخائب الأمل لأنه علم أن شريكه المهم كان غير مخلص، يشعر معظمنا بوخز من الحزن في أجسادنا العاطفية من أجله. ولكن في كثير من الحالات، لا نتوقف عند الشعور بالتعاطف. بدلاً من ذلك، نبدأ في التفكير في الطرق التي تعرضنا بها أيضًا للأذى من قبل الأشخاص من حولنا. نستدعي قصصًا عن تجاربنا الخاصة بالخيانة، وقبل أن نعرف ذلك، نحن نعاني أيضًا.

في هذا المثال، من السهل تتبع سبب العاطفة والقصة المتتالية الفرعية، لكن هذا ليس هو الحال دائمًا. فكر في آخر مرة شعرت فيها بالإحباط قليلاً. هل بقيت مع الشعور في شكله النقي، مع الأخذ في الاعتبار كيف كان شعورك في جسمك؟ أم أنك حاولت على الفور معرفة سببشعورك بهذه الطريقة بالضبط؟ إذا ذهبت، مثل العديد من الأشخاص، للبحث عن سبب، فسوف أخمن أنه لم يمض وقت طويل قبل أن تجد سببًا واحدًا أو عدة أسباب.

بعد القليل من البحث، يحدد عقلك سببًا أو مجموعة من الأسباب لحالتك العاطفية - الطقس، أو ملاحظة طائشة من قبل شخص ما تصرفت معه في ذلك اليوم - وقبل أن تعرف ذلك، قمت بصياغة قصة مفصلة تشرح كيف ظهرت هذه العاطفة إلى حيز الوجود، وما يجب القيام به لجعلها تختفي.

قبل فترة طويلة، تنمو قصتك وتبدأ في أخذ حياة خاصة بها. أنت تدرك أنه ليس فقط الطقس والتعليق الطائش الذي جعلك حزينًا؛ إنه فشلك في التفوق في عملك، والذي كان بدوره ناتجًا عن فشل والديك في منحك التشجيع الكافي عندما كنت طفلاً. سرعان ما تبدأ حياتك بأكملها في الشعور وكأنها سبب للشعور بالحزن. تصبح قصتك

أشبه بحديقة يمكن للحزن أن ينتشر فيها مثل الكرمة في جميع الاتجاهات، ويشغل مساحة أكبر بكثير من العاطفة الأصلية النقية. هذه هي الطريقة التي يستخدم بها العقل القصص لتغذية إدمانه على المعاناة. في النهاية، تنسى أن قصتك هي مجرد قصة. وأنت تتنازل عن حريتك الشخصية في اللحظة التي تفعل فيها ذلك.

الخطوة الأولى في استعادة حريتك الشخصية هي أن تلاحظ عندما تروي لنفسك قصة. ومع ذلك، فإن قول هذا أسهل من فعله. بعد كل شيء، كان معظمنا يروي لأنفسنا هذه الأنواع من القصص منذ أن تعلمنا ما يكفي من اللغة للتفكير. يمكن أن تبدو عادة سرد القصص في العقل طبيعية مثل التنفس. ولكن تمامًا كما يمكننا تدريب أنفسنا على ملاحظة تنفسنا، يمكننا أيضًا تدريب أنفسنا على ملاحظة متى بدأنا في سرد قصة.

ابدأ بمراقبة عقلك بحثًا عن الأفكار التي تحاول شرح ما تشعر به. في حين أن هذه المحاولات قد تبدو معقولة ومفيدة، إلا أنها تشبه سحب قاع المحيط بشبكة - ستكشط الكثير من الأشياء التي لم تكن تبحث عنها، بالإضافة إلى تلك السمكة المعينة التي كنت تحاول اصطيادها. قبل أن تعرف ذلك، أنت لا تشعر فقط بالعواطف التي تواجهها الآن؛ أنت أيضًا تربطها

بالأحداث الماضية والتكهنات حول كيفية تأثير ذلك على مستقبلك. فجأة، لقد انتقلت من اللحظة الحالية إلى التذكر، والإسقاط، والخيال، والتخمين.

بدلاً من ذلك، حاول التوقف وأخذ قسط من الراحة في اللحظة التي تجد فيها نفسك تروي قصة عن عواطفك. قل لنفسك: "هذه قصة". ثم قم بإجراء مسح لجسمك. لاحظ ما تشعر به في عضلاتك وعظامك ومعدتك وقلبك. تخيل أنه لا يمكنك الوصول إلى اللغة على الإطلاق، ويمكنك فقط تجربة عواطفك جسديًا، دون أي مكون عقلي. عندما تتمرن على هذا، يمكنك البدء في تجربة المشاعر النقية، بدلاً من الإصدارات الموحلة التي تتغذى على القصص والتي اعتاد عليها معظمنا.

عندما تتعلم أن تشعر بعواطفك بطريقة نقية، فإنك تختبرها "بالحجم الفعلي"- لا تضخيمها وإعطائها مساحة للانتشار، ولا تقليصها بشكل مصطنع ومحاولة جعلها تختفي. هذا لا يعني أنه يجب عليك الضغط على الذكريات أو الصدمات السابقة. هذه بالتأكيد تحتاج إلى التعامل معها، وقد قمت بتضمين تمرين في نهاية هذا الفصل لمساعدتك على القيام بذلك. ولكن من خلال تجربة عواطفك في الحجم الفعلي، يمكنك الحفاظ على

الحرية الشخصية بدلاً من الانجرار إلى ضباب الندم على الماضي أو المخاوف على المستقبل. يمكنك البقاء متجذرًا في الوعي بأنك الناجي، وقوة الحياة، وليس أي عاطفة معينة تثيرها في الوقت الحالي أو أي قصة قد يولدها عقلك نتيجة لذلك.

الشعور مقابل رد الفعل

على الرغم من أن الشعور بعواطفك هو طريقة جميلة وصحية للعيش، احرص على عدم الرد عليها. لقد تم ترويض بعضنا لفكرة أن الشعور بعواطفنا يعني الصراخ أو الانتقاد أو "فقدان السيطرة". اعتمادًا على بيئتك العائلية، ربما تكون قد كبرت معتقدًا أنه ليس لديك خيار سوى "فقدان السيطرة" إذا سمحت لنفسك بالشعور بعاطفة قوية، وقد يكون من المفاجئ سماع أن العواطف وردود الفعل هما في الواقع شيئان منفصلان.

يمكنني أن أتعلق بهذا لأنني عندما كنت أصغر سناً، كنت أميل إلى مهاجمة الآخرين عندما شعرت بالتهديد أو الإهمال أو الخجل. عندما بدأت أشعر بهذه المشاعر غير المريحة، بام، وجدت طريقة للتخلص منها من خلال بدء جدال. قالت لي جدتي

أنني كنت مثل ثعبان رضيع - أكثر دهاءً من ثعبان بالغ، لأنه لم يتعلم بعد السيطرة على سمه. على عكس الثعابين البالغة، التي تحافظ على سمومها لحالات الطوارئ الشديدة، يضرب صغار الجرذان بأدنى استفزاز. يمكنك أن تتخيل مقدار الفوضى التي زرعتها خلال مرحلة أفعى الجرس، وأذيت نفسي والآخرين بنوبات الغضب. لم أتعلم السيطرة على سمومي إلا بعد ممارسة دقيقة. ومع ذلك، من خلال التحكم في سمومي، لا أقصد أنني توقفت عن الشعور بمشاعري. في الواقع، العكس تمامًا. لكي أصبح أفعى جرسية بالغة، كان علي أن أتعلم أن أشعر بمشاعري تمامًا، بدلاً من الهروب
للدخول في قصة عقلية والانتقادات كرد فعل.

عندما تهاجم الآخرين، قد تعتقد أن ما تفعله هو الشعور بينما، في الواقع، أنت تتفاعل. إذا كنت قد تعلمت منذ الطفولة أن الشعور ورد الفعل هما نفس الشيء، فقد يستغرق الأمر بعض الوقت للتعود على فكرة أنهما في الواقع ردان منفصلان تمامًا.

تمرين: جرد واستعادة تولتيك في بعض الأحيان تكون العواطف التي تحتاج إلى الشعور بها ومعالجتها قديمة، مثل الحزن أو الغضب الذي كنت

تقمعه لسنوات. ربما لم تكن لديك المهارة أو الموارد للعمل مع هذه المشاعر عندما حدثت لأول مرة، وربما كانت تعيش بداخلك طوال هذا الوقت، في انتظار إطلاق طاقتها. يمكن أن يساعدك هذا التمرين على العودة ومسح هذه المشاعر الصعبة بوعي، مما يحرر طاقتها أخيرًا.

في تقليد تولتيك، لدينا أداتان قويتان لمساعدتنا على مسامحة وإطلاق أي سم عاطفي نحمله من التجارب السابقة - جرد واستعادة تولتيك. الأول هو مراجعة شاملة للأحداث الرئيسية في حياتك، خاصة تلك التي كانت مؤلمة؛ والثاني هو تمرين التنفس الذي يساعدك على إطلاق أي سلبية تكتشفها أثناء مراجعة هذه الذكريات واستعادة قوتك العاطفية. تعمل هاتان الأداتان معًا لمساعدتك في حل أي ألم لا تزال تحمله بسبب الجروح القديمة. استخدمت هذه الممارسات على نطاق واسع لمعالجة التجارب المؤلمة التي مررت بها، وما زلت أستخدمها اليوم.

يتضمن جرد تولتيك الكامل مراجعة الأحداث الرئيسية في حياتك بأكملها. للبدء، ومع ذلك، اختر ذاكرة أو تجربة واحدة فقط لا تزال تسبب لك الألم. قد تكون هذه ذكرى لوقت

أذاك شخص ما، أو وقت ارتكبت فيه خطأ لا يزال يملأك بالذنب والندم. اختر تجربة لا تزال تكافح من أجلها وترغب في العثور على سلام دائم.

- اكتب كل ما يمكنك تذكره عن التجربة الصادمة. قم بعمل جرد كامل للذاكرة، بالطريقة التي ستقوم بها بجرد مواد البقالة في مطبخك أو الأدوات في ورشة عملك. لا تترك أي رف أو درج دون فحص. قد يثير هذا مشاعر شديدة أو حتى أحاسيس جسدية، لكن فعل تدوين كل ذلك سيساعد في النهاية على تقليل شدتها.

- لا أحد يحتاج إلى رؤية ما تكتبه إلا أنت. يمكنك حذف النص من جهاز الكمبيوتر الخاص بك عند الانتهاء منه، أو حرق قطعة الورق إذا كنت تكتب بخط اليد.

- اكتب ليس فقط أكبر عدد ممكن من التفاصيل حول ما حدث، ولكن أيضًا كيف شعرت حيال الحدث، وكيف كان رد فعلك، وأي شيء آخر يمكنك استدعاؤه إلى ذهنك.

بمجرد الانتهاء من جردك، تكون مستعدًا للانتقال إلى ممارسة التلخيص.

التلخيص هو عملية يمكنك من خلالها إزالة الشحنة العاطفية للتجارب السلبية التي كنت تتمسك بها حتى تتمكن من إعادة النظر فيها. فكر في سلسلة من أضواء عيد الميلاد. عندما يتم توصيلها، فإنها تضيء وقد تشعر بالدفء عند اللمس. ولكن عندما تقوم بفصلها، فإنها تصبح باردة وخاملة - وبعبارة أخرى، محايدة. وبالمثل، عندما "تفصل" تجاربك السلبية عن شحنتها العاطفية، فإنها تصبح محايدة ولم تعد قادرة على إيذائك أو تشتيت انتباهك.

تستخدم الاستعادة قوة التنفس لتطهير المشاعر السلبية من ذاكرتك المؤلمة. عندما تستنشق، فإنك تسترد كل الطاقة التي استثمرتها في هذه الذاكرة؛ عندما تزفر، فإنك تطرد كل السلبية التي اتخذتها بسبب الحدث.

- اجلس أو استلق في مكان مريح حيث لن يتم إزعاجك لعدة دقائق.
- فكر في الحدث الصادم الذي كتبت عنه في جرد تولتيك، ولكن الآن

ركز على المشاعر التي كانت لديك أثناء التجربة.

- استنشق بعمق، واسترجع جميع المشاعر السلبية التي واجهتها خلال الحدث. العواطف هي مجرد طاقة. من خلال استعادة هذه الطاقة، يمكنك تطهيرها من شحنتها السلبية واستخدامها بشكل أفضل في مكان آخر.

- عندما تدخل أنفاسك إلى رئتيك، تخيل أن هذه الطاقة المحبوسة تعود إلى جسمك. هذه الطاقة ملك لك، ويمكنك أن تقرر ما يجب القيام به حيال ذلك.

- لا تزال تفكر في الحدث الصادم، ابدأ في الزفير. أثناء قيامك بذلك، تخيل أنك تطرد المشاعر السلبية التي تشعر بها تجاه الذاكرة. أخرج كل العار أو الغضب أو الذنب أو الحزن المرتبط به. هذه المشاعر لا يمكن أن تؤذيك بعد الآن. إنها ليست ملكك بعد الآن.

- فكر في الذاكرة أثناء الشهيق والزفير. تخيل أن الطاقة التي كانت محاصرة

يتم إطلاقها وتطهيرها واستعادتها إليك لأغراض أعلى.

- إستنشق وازفر حتى تشعر أن الطاقة السلبية تم التخلص منها وتخفيف تلوثها وعادت إليك بشكل نقي ومفيد.

لا تقلق إذا لم تتمكن من تحييد ذكرى مؤلمة بالكامل في جلسة واحدة. يمكن أن يستغرق الأمر عدة جلسات لمسح الحدث تمامًا.

في كل مرة تستخدم فيها هذين التدريبين، ستجد أن الذاكرة المؤلمة تبدو أقل شحنة قليلاً. مع مرور الوقت، فإن الشعور بالألم والنشاط الذي تشعر به حوله سوف يستمر في التضاؤل، حتى لم يعد لديه القدرة على إغراقك بالمشاعر الساحقة. ستعرف أن طاقتك قد تم استردادها بالكامل عندما تتمكن من التفكير وحتى التحدث عن التجربة دون الشعور بأي شحنة سلبية تظهر أثناء قيامك بذلك.

تمرين: تغيير وجهة نظرك

هناك طريقة أخرى لاستنزاف الشحنة العاطفية من الذكريات المأساوية وهي تحويل منظورك من

دور الضحية لدور المجرب. في حين أنه قد يكون صحيحًا أنك كنت ضحية في العديد من هذه المواقف، إلا أن تغيير وجهة نظرك يمكن أن يساعدك على استنزاف السم العاطفي من تجربة واستعادة دورك كفنان في حياتك.

- في دفتر يومياتك، اكتب قائمة ببعض التجارب الصعبة في حياتك.
- أعد كتابة قائمتك، وأعد صياغتها كتجارب تعليمية. على سبيل المثال، أعد صياغة عبارة "لقد تعرضت للسرقة وأنا أسير إلى المنزل من الطريق الفرعي" على أنها "لقد واجهت ما يشبه التعرض للسرقة". أعد صياغة عبارة "صديقتي هجرتني" على أنها "يجب أن أعرف ما هو شعور الحسرة".
- لاحظ عندما تفكر أو تتحدث عن هذه التجارب ما إذا كان يمكنك استخدام نفس اللغة. وبهذه الطريقة، فإنك تحول وجهة نظرك من وجهة نظر الضحية إلى وجهة نظر أكثر إيجابية لشخص يتحكم في الحدث.

يمكنك أيضًا محاولة رؤية جروحك من شخص شفي منها بالفعل.

- في دفتر يومياتك، اكتب قائمة بقصصك القديمة - تلك التي تخبر بها نفسك والآخرين عن حياتك.
"لدي اضطراب قلق". "انتهت علاقتي الكبيرة الأولى بشكل سيء وحطمت قدرتي على الثقة".

- لكل عنصر في قائمتك، أضف عبارة إيجابية توضح أنك تتعافى من هذا الجرح. "مع كل يوم يمر، أقوم بتطوير علاقة أكثر صحة مع أفكاري ومشاعري القلقة." "مع
مرور يوم، أقوم بإعادة بناء قدرتي على التواصل مع الآخرين وإيجاد المزيد والمزيد من الأسباب للثقة في الحياة".

يؤكد تحويل التركيز بهذه الطريقة على قدرتك على الشفاء، ويخفض مستوى المشاعر الشديدة المرتبطة بالتجربة. هذا يجعلك على دراية بحقيقة أن الحياة عملية. لم تتوقف حياتك في اللحظة التي جُرحت فيها؛ بدلاً من ذلك، تستمر في الظهور بطرق جميلة.

إن إدراك أنك لست بحاجة إلى المعاناة من جروحك لبقية حياتك يمكن أن يساعدك على مسامحة

الناس الذين آذوك - بما في ذلك نفسك. بينما تتعافى من جروحك، تتلاشى الرغبة في إلقاء اللوم والمعاقبة، ويمكنك استعادة كل الطاقة التي كانت تدخل في تلك العمليات لغرض أسمى.

الفصل الخامس

الحريه للرؤية

يعلم شامان عائلتي أننا حصلنا على هدية من جسم بشري على المستوى المادي من أجل تعلم كيفية حب أنفسنا والآخرين، لكن الكثير منا أعمى بسبب الانحرافات. نقع ضحية للكذبة القائلة بأننا منفصلون بطريقة ما عن الناغوال - قوة الحياة الموجودة في داخلنا جميعًا على قدم المساواة. نحن خائفون من شياطيننا الداخلية، وننسى أنها مجرد إسقاطات لأنفسنا. والأسوأ من ذلك كله أننا نرى فقط ما نريد أن نراه، ونخطئ
في فهم هذا الإدراك المحدود باعتباره الواقع كله.

تعلمت هذا الدرس بنفسي في عام 2001، عندما ذهبت إلى طبيب الأسنان لقناة الجذر. في البداية، بدا أن كل شيء يسير كما هو مخطط له وبدا الإجراء روتينيًا. ولكن بينما كنت أقود سيارتي إلى المنزل، بدأت أشعر بألم غريب في

عيني. يؤلم النظر إلى اليسار أو اليمين. بعد بضع دقائق، بدأ يؤذي النظر إلى الأمام مباشرة. عندما وصلت إلى المنزل، قررت أن أغفو على أمل أن أشعر بتحسن، ولكن عندما استيقظت، كان الألم في عيني أسوأ - وكنت أعمى تمامًا.

شعرت بالذعر، اتصلت بزوجتي السابقة وأخبرتها أنني لا أستطيع الرؤية. اتصلت بأبي، الذي أمرها بأخذي على الفور لرؤية عمتي، وهي طبيبة عيون. بينما كنا نسرع على الطريق السريع، استمر الضغط في رأسي في الازدياد، حتى شعرت كما لو أن جمجمتي ستنفجر. قضيت مسافة القيادة منحنيًا ورأسي بين ركبتي، أحاول أي شيء يمكنني التفكير فيه لتخفيف الألم.

بعد فحص عيني، قالت عمتي إنني قد لا أرى مرة أخرى. خلال سنوات تعاطي المخدرات، ألحقت الضرر بعصبي البصري، وعندما حقن الطبيب التخدير لإجراء قناة الجذر، تسببت دون علمها في تورم هائل خلف عيني. أخذتني زوجتي السابقة وعمتي إلى المستشفى، حيث أدخلني الأطباء وأعطوني المزيد من التخدير، مما أغرقني في تأمل عميق.

في هذه الحالة، سافرت إلى مكان أبعد من الصوت والبصر. عندما استيقظت، أتى أفراد عائلتي

من كل مكان ليكونوا معي. شعرت بوجودهم وهم يقفون حولي. لم أستطع رؤيتهم، لكنني كنت أسمع أصواتهم، التي كانت مليئة بالخوف والقلق. ولكن فجأة، شعرت بالسلام. كنت أعرف أنه يمكنني إما اختيار المعاناة من هذه التجربة، أو يمكنني تبنيها كفرصة للتعلم وهدية. على الرغم من أنني كنت الشخص الذي أصيب بالعمى، فقد انتهى بي الأمر إلى مواساة عائلتي، وطمأنتهم أن كل شيء سيكون على ما يرام. كنت أعرف أنه حتى لو كنت أعمى، فإن الشخص الوحيد الذي يمكنه تحويل جنتي الشخصية إلى جحيم هو أنا.

طوال حياتي، لطالما أحببت التجربة

التحديق بعمق في عيون شخص آخر. أنا متأثر بالطريقة التي يمكن للعيون من خلالها التواصل على مستوى يتجاوز الكلمات، بحيث يمكن لشخصين يجتمعان لأول مرة التعرف على بعضهما البعض على الفور، فقط من خلال الاتصال البصري. في صداقاتي وعلاقاتي، لقد عانيت دائمًا من أقوى اتصال في شكل اتصال بالعين. ولكن عندما استلقيت على سرير المستشفى هذا، بدأت في التخلي عن ارتباطي بالعين. كنت أعرف أنه لا يزال بإمكاني التواصل مع الناس من خلال إحساسي باللمس وصوتي ومعرفتي الداخلية.

كنت أعمى تمامًا لمدة ثلاثة أسابيع. أمضيت الكثير من هذا الوقت في الحلم الواضح - وهي قدرة لم أمتلكها من قبل. الحلم الواضح هو القدرة على "الاستيقاظ" داخل الحلم وأن تصبح مشاركًا نشطًا بدلاً من أن تكون مراقبًا سلبيًا. في أحد هذه الأحلام، كنت أسير في الصحراء عندما عثرت على كهف مليء بالأرواح البشرية، مع شياطين تحرسهم وتحتجزهم كسجناء. لكن الشياطين لم تخيفني، لأنني كنت أعرف أنه إذا آذوني، يمكنني فقط أن أطير إلى الشمس، حيث سأنضم إلى اللانهائي. لذلك شجعت الأرواح الأخرى على الطيران الى الشمس أيضًا.

عندما فعلت ذلك، اقترب شيطان كبير وعدواني ولاح فوقي، يحدق في وجهي بعيون نارية. "كيف تجرؤ على أخذ سجنائي وإرسالهم
الى الشمس!" وبخ.

"كيف يمكنك الاحتفاظ بهم في كهف؟" صرخت راداً. "إنهم ينتمون إلى الشمس، وأنا أنتمي إلى الشمس، وكذلك أنت."

ضحك الشيطان بازدراء، ثم قفز إلى الأمام لمهاجمتي. لففت ذراعي حوله وقلت: "أنا أسامحك".

بينما كنت أقترب من الشيطان، استطعت أن أرى كل ذواتي السابقة تطفو في الماضي، وتشق طريقها إلى الشمس. رأيت نفسي كطفل، كمراهق، كشاب بالغ، وأخيرًا نفسي في عمري الحالي. قال هؤلاء الأشخاص السابقون: "شكرًا لعودتك من أجلنا". وبينما كانوا يطفون في الماضي، نظروا إلي في مغفرة تامة، وغفروا لي الأذى الذي سببته لهم عندما كنت غير مدرك.

بعد ثلاثة أيام من هذا الحلم، عاد بصري. استيقظت في صباح أحد الأيام، وفجأة استطعت أن أرى الضوء يتدفق إلى غرفتي في المستشفى. استطعت أن أرى يدي ووجوه عائلتي. كنت مليئًا بالحب والامتنان. بدا لي أن فترة العمى كانت هدية لا تصدق. لقد أجبرني على التعمق في نفسي، ورؤية رؤيتي الداخلية بدلاً من عيني. مع هذه الرؤية الداخلية، تمكنت أخيرًا من رؤية الطرق التي كنت بحاجة إلى مسامحة نفسي بها، والطرق التي كنت أعمى بها.

طيران أعمى

لدينا جميعًا مجالات من حياتنا توصلنا فيها إلى اتفاقات غير واعية للبقاء عميانًا عن أشياء معينة، ورفضنا رؤية الأحداث أو المواقف على حقيقتها. في حياتي الخاصة، تجلى هذا كخيار

لرؤية نفسي كضحية، بدلاً من رؤية كل الطرق التي كنت أخلق بها مشاكلي الخاصة. قبل تجربتي مع العمى الجسدي، رأيت نفسي فقط كسجين لشيطان الكهف. لم أكن أرى أن لدي أيضا القدرة على تحرير نفسي من الكهف. رأيت فقط الطرق التي كان الآخرون يؤذونني بها أو يبقونني فيها، وكنت أعمى عن الطرق التي كانوا يدعمونني ويرفعونني بها. كنت مقتنعًا أنه إذا سمحت لنفسي بإدراك كيف كان الآخرون يدعمونني، فلن أتمكن بعد الآن من المطالبة بدور الضحية - لذلك تأكدت من أنني لن أسمح لنفسي أبدًا برؤيةذلك.

لست وحدي في هذا. كان لصديقة لي
اتفاق لاواعي على أنها كانت فاشلة. على الرغم من أنها حققت العديد من الأشياء التي حلم بها الآخرون فقط، إلا أنها لم تستطع سوى رؤية الطرق التي فشلت بها وبقيت عمياء عن كل نجاحاتها. عندما تلقت رسالة بريد إلكتروني تمدحها على عملها، كانت عيناها تلمعان - لم تستطع حرفيًا السماح لنفسها برؤية الكلمات المجاملة!

عاش صديق آخر في منزل جميل، لكنه لم يتمكن من رؤية سوى العيوب الطفيفة - زجاج متسخ واحد في الحوض، منزل نبات به عدد قليل من الأوراق البنية

لم يتم سقيها. بينما كان الضيوف يصيحون على بيته الجميل، كان كل ما يراه هو الفوضى.

نضع جميعًا عوامل فلترة على تصوراتنا التي تتحكم في الأشياء التي نختار رؤيتها، أو نرفض رؤيتها. غالبًا ما تكون هذه الفلاتر موجودة لتغذية إدمان العقل على المعاناة. إنها تخلق شكلاً من أشكال العمى نتوقف فيها عن رؤية الواقع بأكمله، ولا نرى سوى شريحة ضيقة ومشوهة منها. بدلاً من رؤية رقصة الحياة المعقدة والجميلة بلا حدود، لا نرى سوى قصصنا الخاصة.

يشكل هذا الرفض للرؤية الطريقة الأساسية التي نديم بها إدماننا على المعاناة. نصبح بارعين جدًا في رؤية الأشياء التي تؤذينا، مع ضبط الحقائق التي يمكن أن تجعلنا سعداء. ولكن عندما تدرك الطرق التي تستخدم بها تصوراتك الخاصة للذهاب ضد نفسك، يمكنك رفع نفسك بقوة رؤيتك. عندما تكتشف أنك حب حياتك، فإنك تبدأ على الفور في رؤية الحياة من خلال عيون الحب. في كل مكان تذهب إليه، يمكنك البحث عن الجمال والسلام والألوهية في كل الأشياء وفي جميع المواقف. وعندما تفعل ذلك، تبدأ في إشعاع الجمال والسلام والألوهية لجميع الناس.

إذا لم تكن معتادًا على رؤية الألوهية في كل الأشياء، يمكنك البدء بتقديم طلب بسيط داخل عقلك: "أرني الألوهية في هذه اللحظة". سواء كنت تمشي في الغابة، أو محاصرًا في اجتماع مرهق، أو مستلقيًا على سرير المستشفى، يمكنك دائمًا تقديم هذا الطلب: "من فضلك أرني الألوهية الموجودة هنا، الآن." والفعل البسيط المتمثل في طلب رؤية الجمال يمكن أن يغير حياتك. تبدأ في رؤية كل شيء موجود كجزء من الأم الإلهية. حتى التجارب السلبية في حياتك هي جزء من هذا الأولهية. كان من المفترض أن تحدث، وهي مثالية أيضًا. كل تجربة لديك مثالية.

عندما تقول إن شيئًا ما لم يكن من المفترض أن يحدث، أو أن شيئًا ما من المفترض أن يكون مختلفًا بطريقة ما، فأنت ببساطة لا ترى الحياة بوضوح. كل شي مثالي. فقط عندما تستسلم لموقف أو ظرف - العمى، أو فقدان حبيبك، أو بعض الصدمات الأخرى - تبدأ حقًا في فهم الحياة وتقديرها. هذا عندما تبدأ في أن تصبح واحدًا مع الحياة، بدلاً من القتال ضدها. هذا هو الوقت الذي تتوقف فيه عن الطيران وتبدأ في الرؤية.

بمجرد أن تدرك مدى تشويه تصوراتك، لا يمكنك أبدًا العودة إلى رؤية الحياة بنفس الطريقة. عندما تتخلص من معاناتك التي فرضتها على نفسك، يمكنك حقًا أن تبدأ في العيش. كما يصرخ سيدهارثا عندما يستيقظ ليصبح بوذا ويدرك أن الشخص الذي يخلق معاناته كان هو طوال الوقت:

> يا باني المنازل! الآن أنت مرئي. لا تَبْنِ لي بيتًا ثانيةً. كل عوارضك مكسورة، وعمود التلال محطم. أصبح العقل متحررًا من الاشتراط: لقد وصلت نهاية الشهوة.

عندما تتعلم الرؤية، فأنت تمامًا مثل البراعم، وترفض بناء المزيد من منازل المعاناة التي تعيش فيها، وتختار بدلاً من ذلك العيش تحت السماء المفتوحة.

المساكن التي نبنيها لأنفسنا عندما نحد من تصوراتنا مقيدة. لديهم أسقف وجدران. إنها تحدد مساحة معينة يمكن أن نخطئ بسهولة في الواقع بأكمله. عندما نهدم هذه المساكن، ونكسر العوارض ونقضي على أعمدة التلال، ندخل في واقع أكبر بكثير

حيث لا يمكن أن تكون عاداتنا القديمة في المعاناة موجودة. بمجرد أن نرى أنفسنا كجزء من الألوهية، تبدو "بيوتنا" القديمة متهالكة وصغيرة. ولا يمكننا العودة إلى الداخل، حتى لو أردنا ذلك.

بذل قصارى جهدك لإدراك اللاهوت في كل مكان على الرغم من أن الكثير منا على دراية بمفهوم بذل قصارى جهدنا عندما يتعلق الأمر بأفعال ملموسة مثل القيام بعملنا في العمل، أو إجراء اختبار الرياضيات، أو التنافس في الرياضة، يمكننا أيضًا تقديم أفضل ما لدينا إلى تصوراتنا للواقع.

هل يمكنك بذل قصارى جهدك لرؤية الألوهية في كل الأشياء، حتى عندما تشعر بالتعب أو الإحباط أو الهزيمة أو الإرهاق؟ هل يمكنك أن تبذل قصارى جهدك لترى من خلال قصصك الخاصة الحقيقة الأكبر التي تكمن وراءها؟ هل يمكنك بذل قصارى جهدك لملاحظة عندما يكون لديك نقطة عمياء، ودعوة نفسك بلطف لرؤية الأشياء التي لم تتمكن من رؤيتها من قبل؟

عندما ذهبت امرأة أعرفها في رحلة تخييم، انزعجت عندما اكتشفت أن بعض المعسكرات القريبة كانت حفلات صاخبة. كانت قد ذهبت إلى الغابة من أجل السلام والهدوء، لكن كل ما استطاعت سماعه هو قنينات البيرة الخاصة بهم وصوت ضحكاتهم الصاخبة أثناء ضبطهم

جيتاراتهم. بينما كانت مستلقية في خيمتها وهي تحاول القراءة، وشعرت بمزيد من الانزعاج من جيرانها "الطائشين"، دخلت في حالة بائسة حقًا. ثم، بعد بضع دقائق، ظهرت إحدى المجموعة الصاخبة خارج خيمتها ودعوتها للانضمام إليهم في نار المخيم.

اتضح أن أحد الأشخاص في المجموعة مصاب بسرطان عضال، وأن جميع أصدقائه القدامى اجتمعوا معًا لأخذه في رحلة تخييم أخيرة. كان السلوك الذي اعتبرته صديقتي طائشًا وفاضحًا في الواقع طقوسًا ذات مغزى عميق لأولئك المعنيين. بينما كانت تجلس بجوار نار المخيم تستمتع بالموسيقى وتيارات الحب العميقة التي تدور بين الأصدقاء القدامى، أدركت الألوهية في الأشخاص الذين شطبتهم على أنهم فاشلون قبل دقائق فقط. بدأت ترى الأفضل فيهم بدلاً من الأسوأ، وتحول جحيمها الشخصي إلى جنة.

تمامًا كما نحاول بذل قصارى جهدنا في أفعالنا الملموسة - مثل الأداء في العمل، أو إجراء اختبار الرياضيات، أو التنافس في الرياضة - يمكننا أيضًا تقديم أفضل ما لدينا إلى تصوراتنا للآخرين والواقع.

تمرين: الرؤية من خلال عيون الحب

يمكن أن يساعدك تعلم رؤية العالم من خلال عيون الحب على الاستيقاظ على الألوهية في كل شيء. يقدم هذا التمرين ممارسة بسيطة لمساعدتك على القيام بذلك.

- اذهب للنزهة في شارع مألوف في منطقتك أو في منطقة مزدحمة في وسط المدينة.
- بينما تمشي، تخيل أنك الله، تنظر إلى العالم من خلال عيون الحنان اللانهائي.
- أنظر للناس من حولك. هل يبدون أكثر جمالا من المعتاد؟ هل تشعر بمزيد من التعاطف تجاههم؟
- لاحظ كيف تتغير جودة عقلك عندما تنظر إلى العالم من خلال عيون الحب. هل تنشئ نفس التعليق الجاري؟ هل توجه نفس الانتقادات للواقع؟ أم أنك ترى كل شيء على أنه مثالي كما هو؟
- تدرب على النظر إلى العالم من خلال هذه العيون لجزء أطول وأطول من

كل يوم. كيف تتغير الأمور بالنسبة لك عندما تتعمد زراعة الحنان تجاه كل ما تراه؟

خمن ما؟ ليس عليك أن تتخيل أنك الله، لأن الله فيك.

تمرين: تقدير عدم اليقين في الحياة

تتمثل إحدى الطرق التي نغذي بها إدمان العقل على المعاناة في الاعتقاد بأننا عرافون، في حيازة كاملة لجميع الحقائق ذات الصلة المتعلقة بمستقبلنا. نحن نبالغ في تقدير قدرتنا على التنبؤ بنتيجة موقف معين، ثم نجعل أنفسنا أكثر ملاءمة بناءً على هذا الحدث المستقبلي الخيالي تمامًا. في الواقع، هذه واحدة من أكثر الطرق شيوعًا التي نسبب بها لأنفسنا معاناة غير ضرورية ونتخلى عن حريتنا الشخصية.

عانى أحد أصدقائي كثيرًا عندما اتصلت به صديقته لإخباره أنها ستغادر في غضون ستة أشهر للدخول في برنامج الدكتوراه على الجانب الآخر من البلاد. سرعان ما أصبح يركز على هذا التغيير الصاعد باعتباره القضية الوحيدة الأكثر أهمية التي تؤثر على آفاقهما على المدى الطويل كزوجين. على الرغم من أنه

لم يكن يشعر بالثقة الكاملة بشأن العلاقة قبل أن تتصل، فقد شعر الآن باليقين من أنه وصديقته كانا في طريقهما للعيش بسعادة إلى الأبد إن لم يكن لهذا التغيير الرهيب.

طور شكلاً من أشكال رؤية النفق، مهووسًا بكل الأشياء الرائعة التي كانت ستحدث لو لم تقبل العرض، وكل الأشياء الرهيبة التي كان من المؤكد أن تحدث الآن بعد أن فعلت ذلك. بدا الأمر كما لو أن حياته بأكملها تم تحديدها من خلال "مشكلة" قرار صديقته. فقط عندما جره أصدقاؤه للعب كرة القدم بدأ الضباب في الارتفاع. تذكر أنه كان لديه حياة كاملة خارج هذه المشكلة. وأدرك أنه بغض النظر عن عدد السيناريوهات الحية والمحددة التي استحضرها عقله، فإنه لم يكن يعرف بالفعل ما سيحدث - ليس غدًا، وبالتأكيد ليس في غضون ستة أشهر.

مع إزالة الضباب، اعترف بأنه وصديقته يمكن أن ينفصلا لأي عدد من الأسباب التي لا علاقة لها برحيلها. من ناحية أخرى، بعد ستة أشهر في المستقبل، قد يقرر أنه شعر بالرغبة في الانتقال أيضًا، أو قد يوافقون على الحفاظ على علاقة بعيدة المدى. باختصار، بدأ يرى أن الحياة لديها إمكانيات لا حصر لها. لم

يكن من الضروري أن تعاني استجابة للأحداث التي لم تحدث بعد، أو التي قد لا تحدث أبدًا.

عندما تركز على حدث أو موقف واحد حددته على أنه "المشكلة"، فإنك تبالغ في قدرتك على التحكم في نتائج الحياة وتعمى نفسك عن حقيقة أن الحياة سترميك دائمًا كرات منحنية.

في هذا التمرين، أدعوك إلى التوقف عن محاولة رؤية النتائج الثابتة وتعلم تقدير إمكانيات الحياة اللانهائية.

- اختر موقفًا في حياتك يبدو وكأنه مشكلة - على سبيل المثال، تغيير تقاومه.

- اكتب النتيجة التي تخشاها أكثر من غيرها نتيجة لهذه المشكلة. على سبيل المثال، قد يكتب صديقي: "صديقتي تتنقل في جميع أنحاء البلاد. خوفي العميق هو أن هذا التغيير سيتسبب في انفصالنا".

- اكتب جميع الأسباب الأخرى التي يمكن أن تؤدي إلى نفس النتيجة. قد يكتب صديقي: "يمكننا أيضًا الانفصال لأننا

لا نتفق على إنجاب الأطفال، أو لأن أحدنا يقع في حب شخص آخر، أو لأن كلينا يتغير".

بقدر ما قد تجد صعوبة في كتابة هذه القائمة، سيساعدك هذا التمرين على رؤية أنه حتى لو تمكنت من "حل" المشكلة الخارجية التي حددتها، فلن تتمكن أبدًا من "حل" عدم اليقين في الحياة إلا من خلال الوصول إلى مكان الحرية الشخصية في الداخل.

الفصل السادس

الحرية للحلم

يضع العالم الحديث قيمة ضئيلة على الأحلام الليلية. معظم الآباء لا يعلمون أطفالهم...

الانتباه إلى أحلامهم. في الواقع، نشأ الكثير منا على الاعتقاد بأن أحلامنا لا معنى لها، مجرد نشاط دماغي عشوائي نراهن على تجاهله. إذا تحدثنا عن أحلامنا على الإطلاق، فهذا من أجل قيمتها الترفيهية - "لن تصدق أبدًا الحلم المجنون الذي راودني الليلة الماضية!" في المجتمع الغربي، سيشعر معظم البالغين بالخزي لمجرد الاعتراف بأن الحلم يعني شيئًا لهم، ناهيك عن اتخاذ إجراء بناءً على حلم.

ولكن لآلاف السنين، في التقاليد الشامانية وكذلك في جميع الأديان الرئيسية، كانت الأحلام تعتبر مصدرًا شرعيًا تمامًا للمعلومات.

في العهد القديم، يحلم يعقوب بسلم يصل من الأرض إلى السماء، مع تسلق الملائكة لأعلى ولأسفل. في الإسلام، تعتبر أحلام الأنبياء وحيًا، كما هو الحال عندما يحلم النبي إبراهيم بالتضحية بابنه إسماعيل. كان المصريون القدماء مهووسين بتسجيل أحلامهم، واستخدموا عرافيين الذين كانت وظيفتهم الوحيدة هي تفسيرها. في اليونان القديمة، كانت الأحلام تعتبر شكلاً من أشكال الطب، وتم تشجيع المرضى على النوم في غرف خاصة تسمى إنكويميتريون، حيث كان يعتقد أن آلهة الشفاء سترسل لهم تعليمات حول كيفية التعافي.

في تقاليد تولتيك لعائلتي، تعتبر الأحلام رسائل من الأولهية. في بعض الأحيان، تعطينا أحلامنا رؤى قوية، وتظهر لنا الخطوات التي نحتاج إلى اتخاذها في حياتنا. في بعض الأحيان يرسلون لنا رسائل حول هدفنا هنا على الأرض. في بعض الأحيان يضعوننا على اتصال مع أعمق مخاوفنا، ويظهرون لنا أين ما زلنا بحاجة إلى الشفاء. كجزء من هذا التقليد، تعلمت منذ أن كنت صغيرًا جدًا الاهتمام بأحلامي.

منذ تجربتي مع العمى، احتفظت بجهاز تسجيل بجانب سريري. عندما استيقظ

من حلم قوي، اضغط على زر التسجيل وأبدأ في سرد الحلم بالترتيب الذي يأتي به إلي. طوال اليوم، عندما تعود أجزاء الحلم إلي، أسجلها أيضًا، لأنني تعلمت أن أحلامنا لا معنى لها دائمًا في وقت واحد. في بعض الأحيان عندما ننظر إليها بعد أسبوع أو شهر، نكتشف المزيد والمزيد من طبقات المعنى. هذا هو السبب في أنني أشجع الجميع على تسجيل أحلامهم، إما في مدونة أحلام مكتوبة أو في تسجيلات صوتية. من خلال تسجيل أحلامك على مدى فترة طويلة من الزمن، يمكنك البدء في رؤية الأنماط. ربما يظهر حيوان معين مرارًا وتكرارًا. أو قد تجد نفسك تعود إلى مكان معين في أحلامك - غابة أو صحراء أو مدينة أو حتى مبنى معين. يمكنك تكرار أنواع معينة من الإجراءات - الهروب، أو مواجهة المعتدي، أو البحث عن شيء ما، أو
حماية شخص ما.

بغض النظر عما تسجله كمحتوى لأحلامك، يمكنك التأكد من أنها تحمل رسائل لك. إنها مجرد مسألة تعلم لتسجيل ماهية هذه الرسائل.

عندما كنت في الحادية عشرة من عمري، كان لدي حلم بأن والدي أخذني إلى سلسلة جبال تسمى مادري غراندي. في الحلم، تعثر والدي على بعض الصخور وسقط. بدا أنه فاقد الوعي، أو حتى ميتًا. شعرت بالرعب، ركضت على طول الطريق إلى منزل والدتي، حيث صرخت: "أمي، أمي، والدي مات! لقد سقط من الجبل!" ولكن بعد ذلك، جاء والدي من وراء المنزل، وقال: "أنا لست ميتًا، كنت ألعب معك فقط".

بعد بضعة أيام، طلبت من والدي أن يأخذني إلى مادري غراندي. كان مصعوقا! لقد رأى ذلك كعلامة على القوة أنني تلقيت هذا الحلم وطلبت أن يتم نقلي إلى هذا المكان المحدد في مثل هذه السن المبكرة. بعد ذلك بوقت قصير، أخذني أنا وأخي إلى مادري غراندي، حيث تلقينا علامات أكثر قوة من الطبيعة. بينما كنا نستكشف الجبل، تعثرت عبر مكان تتدحرج فيه أربعة صخور معًا، لتشكل شقًا يشبه الكهف. ذهب والدي إلى الكهف أولاً للتأكد من أنه آمن، ثم طلب منا أن نتبعه.

عندما جلسنا جميعًا في برودة الكهف، بدأ والدي في إخبارنا عن تاريخ عائلتنا وعن

مبادئ شامانية تولتيك. سأل عما إذا كنا نرغب في أن نتأهل في سلالة تولتيك. بالطبع، كلانا وافقنا! ثم أخرج بعض الأشياء المقدسة وأجرى مراسم التأهيل. عندما انتهى الحفل، خرج من الكهف ووقف في الشمس، التي ألقت بظله على أرضية الكهف. وضع يديه على رأسه حتى يشكل ظله شكل ثعبان، ثم بدأ يحرك جسده بطريقة تجعل "الثعبان" يبدأ في الرقص.

فجأة، امتلأ سفح الجبل بأكمله بصوت العشرات من الأفاعي التي تهز أجراسها في وقت واحد. وقف شعري على طرفه، وتبادلت أنا وأخي نظرة الخوف والرهبة. قال والدي: "لقد قبلت الأفاعي الجرسية تأهيلكما". "أنتما الآن متدربا على الحياة."

في الأيام والأسابيع التي تلت هذا التأهل، كان لدي العديد من الأحلام الأكثر أهمية، وأصبح طريقي ككاهن واضحًا.

الحلم بالواقع

في بعض الأحيان تكون أحلامنا واضحة للغاية، ويقودنا محتواها إلى اتخاذ إجراءات محددة في حياتنا اليقظة. حلمي حول مادري غراندي، على سبيل المثال، قادني مباشرة

إلى تأهيلي ككاهن تولتيكي. ولكن حتى لو كانت أحلامك غامضة أو غير منطقية أو غير منظمة أو مضحكة، فلا يزال بإمكانك استخدامها كوسيلة للاستيقاظ. انتبوا إلى العواطف التي تشعرون بها في أحلامكم. هل تشعر بالخوف أو الذعر؟ هل تشعر بالارتباك أو الضياع أو الفضول؟ إحساس بالدهشة أو الإثارة أو المتعة في تلقي رغبة قلبك؟ هذه المشاعر - التي يمكن أن تكون شديدة للغاية - يتم استدعاؤها جميعًا استجابة لأحداث خيالية.

لكن فكري بذلك. إذا كان عقلك قويًا بما يكفي ليحلم بأحداث خيالية عندما تكون نائمًا ثم ينتج عواطف شديدة استجابة لها، فما مقدار القوة التي يمتلكها على حياتك المستيقظة؟ نفس الدماغ الذي يقنعك بأنك تطير في الفضاء، أو تخوض معركة مع الوحوش، أو تكتشف كنزًا مدفونًا أثناء نومك قادر أيضًا على إخبارك من أنت وما يمكنك القيام به في العالم "الحقيقي". ويخلق عقلك أي نوع من القصص التي تدربه على إنشائها. المشكلة هي أن معظمنا لا يدرك أننا مسؤولون عن آلة الأحلام القوية هذه. ندع عقولنا تخلق واقعنا، وتكتمل بإدمانها على المعاناة، بدلاً من تعلم خلقها بأنفسنا.

كم عدد المرات التي شعرت فيها بالقلق الشديد داخل الحلم، فقط لتستيقظ وتدرك أنك آمن تمامًا؟ كم عدد المرات التي استيقظت فيها من حلم ممتع، فقط لتملأ بالحزن والتوق للعودة إلى تلك الحالة السعيدة؟ إن عقلك هو الذي يخلق هذا الشعور بالأمان أو الخطر، أو تلك السعادة أو ذلك البؤس. عندما تعمل مع أحلامك، تبدأ في إدراك أنه بغض النظر عن مدى شدة العاطفة أو الموقف، فإنها ستمر دائمًا. ستأتي اللحظة التالية دائمًا. سيأتي الحلم التالي دائمًا. إن نوعية وعيك هي التي تهم - قدرتك على تلبية كل ما يحدث بشجاعة ونعمة وإخلاص.

في الواقع، عقلك يحلم طوال الوقت عندما تكون مستيقظًا. أحداث الحياة بسيطة للغاية. تشعر بالحرارة والبرودة والجوع والعطش. تجلس وتقف وتستلقي وتتجول. أنت تقوم بالمهام اليومية. لكن عقلك الذي يحلم هو الذي ينسج هذه الأحداث الأساسية في دراما متقنة تكون فيها أنت البطل أو الضحية - حيث يتم تمجيد شخص باسمك أو خيبة أمله أو انتصاره أو خيانته. إذا تمكنت من النظر داخل حلم شخص آخر، فستجد أن هذا الشخص هو البطل أو

الضحية، ولم يتم العثور عليك في أي مكان! كيف يمكن أن تكون هذه الشخصية التي تلعب مثل هذا الدور الضخم في أحلامك - التي تتعرض للجرح أو الفوز أو الخسارة أو النجاح أو الفشل - في أحسن الأحوال شخصية ثانوية في أحلام الآخرين؟

فكر في آخر مرة سمعت فيها أشخاصًا يجرون محادثة في قطار أو في منطقة عامة أخرى - النوع الذي يتنفسون فيه بصوت عالٍ عن بعض الظلم المتصور، مثل الإهانة في مطعم فاخر أو تلقي هدية عيد ميلاد أقل إثارة مما شعروا أنهم يستحقونه. بالنسبة للجميع الذين يسمعون المحادثة، من الواضح بشكل مؤلم أن الشخص ضائع في حلم. ومع ذلك، بالنسبة لهذا الشخص، فإن المشكلة هي أكثر الأشياء الحقيقية والمزلزلة التي تحدث في العالم في تلك اللحظة.

أو فكر في آخر مرة وقع فيها صديق لك في الحب ولم يستطع التحدث عن أي شيء سوى مدى جمال الشخص ومثاليته ومثيرته وذكائه. من السهل عليك أن تدرك أن صديقك مفتون - وبعبارة أخرى، محاصر في حلم إنجاز شخص ما. لكن صديقك قد يعتقد حقًا أنه وجد الإنسان الوحيد على هذا الكوكب الذي لا يمتلك أي عيوب على الإطلاق.

نحن جميعًا بارعون جدًا في التعرف على الوقت الذي يضيع فيه الآخرون في أحلامهم - سواء كان ذلك يتخذ شكل الضحية، أو الاكتئاب العميق، أو المعلومات، أو الوهم، أو أي شيء آخر يبالغ في إحساسهم بأهمية الذات ويخلق شكلاً من أشكال رؤية النفق. لكن الأمر يتطلب الكثير من الممارسة للاعتراف عندما تضيع في حلم. ويستغرق الأمر أكثر من ذلك للاستيقاظ واستعادة حس الفكاهة والمنظور عند القيام بذلك.

الحلم بالوعي

المفتاح هو أن تحلم بوعي. الحلم بالوعي يعني التعرف عندما تكون في حالة متغيرة من الوعي. عندما تشرب قدحًا من القهوة القوية، فأنت تعلم أنك تحت تأثير الكافيين. قد تشعر باليقظة والنشاط لمدة ساعة أو نحو ذلك، وقد تتعرق راحتا يديك، وقد تشعر ببعض التوتر. لكنك تعلم أن هذه حالة مؤقتة، ولا ترتكب خطأ الاعتقاد بأنها دائمة أو أن ذاتك المتوترة التي تحتوي على الكافيين هي "من أنت حقًا". المشكلة هي أنه قد يكون من الصعب تحقيق الوعي عندما تكون عالقًا في

حلم. وهذا صحيح سواء كانت هذه الأحلام تحدث عندما تكون نائما أو عندما تكون مستيقظا.

أحد الاختبارات الجيدة لما إذا كنت عالقًا في حلم أم لا هو ملاحظة ما إذا كنت تأخذ الأمور على محمل شخصي. فكر في المتكلم الصاخب البغيض، مقتنعًا بأن النادل في المطعم الفاخر أحضر النبيذ الخطأ عن قصد. أو الحبيب المفتون، مقتنعًا بأن كل عمل وتعبير لشخص ما يتعلق به. عندما تقع في حلم، فإنك تميل إلى المبالغة في أهميتك الذاتية - خاصة عندما يتعلق الأمر بالبحث عن طرق تعرضت فيها للجرح أو الظلم، ولكن أيضًا عندما يتعلق الأمر بالتخيل بالطرق التي تكون فيها أكثر خصوصية أو موهبة أو استنارة من أي شخص آخر.

طريقة أخرى لتحديد ما إذا كنت عالقًا في حلم هي التحقق مما إذا كنت قد بدأت في تقديم الافتراضات. على سبيل المثال، في حلم الاكتئاب، من الشائع افتراض نتائج سلبية لكل مسار عمل محتمل. يمكن أن تبدو هذه الافتراضات حقيقية وصحيحة لدرجة أنه قد يكون من الصعب جدًا عليك أن تتذكر أنها افتراضات على الإطلاق. قد يكون من المفيد أن تطلب من صديق أن يشير إلى المكان الذي تقوم فيه بالافتراضات وأن يذكرك بأنك لا تملك، في الواقع،

كرة بلورية يمكنها التنبؤ بالمستقبل بشكل مثالي. ليست كل الأحلام سيئة، بالطبع. على سبيل المثال، إذا كان بإمكانك الحفاظ على منظور حالة ممتعة من الافتتان، فاستمتع بالرحلة بكل الوسائل!

إن الحفاظ على الوعي بأنك تحلم يعني إدراك أن الأفكار والمشاعر التي تراودك الآن مؤقتة، وتتأثر بالنكهة الخاصة لحلمك. سواء كنت تستمتع بحلمك أو تعاني داخله، فأنت تعلم أن هذا الحلم لا يعكس من أنت حقًا. إنه مجرد حلم واحد ممكن من بين العديد من الأحلام. من أنت حقًا هو شيء أكبر بكثير مما يمكن احتواؤه في أي قصة واحدة أو أي حلم واحد. أحلامك ما هي إلا مركبات يمكن من خلالها لإمكاناتك اللانهائية، الناغوال، أن تستكشف وتتعلم وتعبر عن نفسها وتلعب.

تمرين: الحلم عن قصد

إذا كنت ترغب في تحقيق المزيد من القصد لأحلامك الليلية، فإن الطريقة الرائعة للبدء هي ببساطة طلب أحلامك لإرشادك.

- قبل الذهاب إلى النوم، قدم طلبًا صامتًا في ذهنك:
"أتمنى أن تريني أحلامي ماذا

يجب أن أعرف." من خلال تقديم هذا الطلب، فإنك تفتح نفسك لتلقي الحكمة والرؤى والرسائل من أحلامك.

- إذا لم تواجه فرقًا في الليلة الأولى، فقم بهذا الطلب بإخلاص وتواضع كل ليلة، حتى تبدأ في العثور على المزيد من المعنى في أحلامك.

وهذه الممارسة لا تقتصر على أحلام النوم. عندما تدرك أنك غارق في حلم اليقظة، يمكنك استخدام هذا الطلب البسيط للاعتراف بأنك تحلم، والتعبير عن انفتاحك على التعلم من التجربة. سواء كنت في حلم الضحية أو حلم الحب، يمكنك دائمًا أن تطلب منه أن يظهر لك ما تحتاج إلى تعلمه من التجربة. "أتمنى أن يريني هذا الحلم ما أحتاج إلى معرفته." "أتمنى أن يعلمني هذا الحلم ما أحتاج إلى تعلمه." يمكنك أيضًا محاولة الاحتفاظ بـ "دفتر أحلام" لحياتك اليقظة، بالإضافة إلى دفتر اليوميات الذي تحتفظ به لأحلامك النائمة. قد يكون نص إدخال عينة: "في الوقت الحالي، لدي حلم جميل عن الوقوع في الحب. في هذا الحلم، يمتلئ عقلي بالأمل، ولدي أفكار جامحة حول تغيير حياتي بأكملها لأكون مع

هذا الشخص. أشعر أن التواجد مع هذا الشخص هو أهم شيء يمكنني القيام به، وأشياء أخرى أهتم بها أشعر وكأنها ذكريات بعيدة ".

من خلال الكتابة عن حياتك اليقظة كما لو كانت حلمًا، يمكنك الحفاظ على منظور صحي حول شخصية الحلم الرائعة هذه - نفسك! يمكنك تجربة مغامراتها العديدة دون الوقوع في الأهمية الذاتية أو التعلق الشديد بالقصة. يمكنك الاستمتاع بأحلامك والاحتفاظ بها برفق، مع العلم أنها وسائل للنمو.

تمرين: نزع سلاح الكوابيس

انزعجت صديقة لي من الكوابيس المتكررة بعد تجربة مؤلمة مع صديقها السابق. في كثير من الأحيان تستيقظ في منتصف الليل وقلبها ينبض. في بعض الأحيان كانت الكوابيس مزعجة للغاية لدرجة أنها كانت خائفة من العودة إلى النوم. بدأت تشعر بعدم الأمان أثناء نومها، بنفس الطريقة التي شعرت بها ذات مرة بعدم الأمان في حياتها اليقظة.

يمكنك استخدام نوع مختلف من تمرين الجرد والاستعادة لتولتيك الموصوف في الفصل الرابع لاستنزاف الكوابيس من شحنتها العاطفية، تمامًا كما يمكنك

استخدمها لاستعادة الطاقة المربوطة في الذكريات المليئة بالحيوية.

- اكتب كل ما يمكنك تذكره عن كابوسك. ماذا حدث؟ أين حدث هذا؟ ما كان هذا؟ وكيف كان شُعورك؟ ما الأصوات التي سمعتها؟ ما هي الصور التي رأيتها؟

- ليس عليك أن تفعل كل هذا مرة واحدة. تميل تفاصيل الأحلام إلى العودة في خطفات، لذا امنح نفسك يومًا كاملاً لاستعادة كل ما يمكنك تذكره.

- عندما تشعر أن وصف حلمك قد اكتمل، اجلس أو استلق في مكان آمن ومريح واسمح لنفسك بتذكر الكابوس بالتفصيل.

- أثناء قيامك بذلك، تنفس كل الخوف والقلق والعاطفة السلبية المرتبطة بالكابوس.

- في المرة القادمة التي تزفر فيها، تخيل أنك تطرد طاقة نظيفة ونقية فقط.

- اسحب كل السلبية من الكابوس، وطهره، وأعدها إلى العالم كطاقة نقية.

يمكن أن يساعدك القيام بهذا التمرين بشكل منتظم على استنزاف الشحنة العاطفية من كوابيسك.

قد تجد حتى أن كوابيسك تبدأ في التغير. على سبيل المثال، على الرغم من أن صديق صديقي السابق كان يظهر في أحلامها كشخصية قوية ومرعبة، إلا أنه في الأحلام اللاحقة، بدأ يتلاشى - حرفيًا. بعد عدة أسابيع من استخدام هذه الممارسة، ظهر في أحلامها أكثر بقليل من شبح شفاف وضعيف وغير مرئي تقريبًا! من خلال الممارسة المستمرة، استردت قوتها منه وأعادتها إلى حياتها الخاصة.

الفصل السابع

الحريه للعنايه

هل سبق لك أن رأيت شخصًا يتعامل مع أداة أو جسم أو شيء آخر بطريقة

تجعلك ترتجف؟ ربما يمسك صديقك بغيتارك بأيدي ملطخة بالشحوم، ويدير أوتاد الضبط بعنف، ويخدش الأوتار دون أن ينتبه إلى الصوت. أو قد يشتري جارك أفضل الأدوات الكهربائية الممكنة، فقط لتركها تحت المطر وإساءة استخدامها.

من الصعب مشاهدة الآخرين يعاملون الأشياء الثمينة بطريقة مهملة. "توقف!" تريد أن تقول. "لماذا تعامل هذا الغيتار بشكل سيء للغاية، عندما يمكنك التعامل معه بشكل جيد وجعله يغني؟ ثم ستكون أنت والغيتار أكثر سعادة، وكذلك كل من حولك".

بصفتي شخصًا يحب عزف الموسيقى، كنت دائمًا حساسًا لكيفية تعامل الآخرين مع الآلات الموسيقية. لا أستطيع تحمل مشاهدة شخص ما يترك غيتارًا حيث يمكن أن يسقط ويتلف، أو يضع كوبًا من القهوة فوق بيانو. يبدو من الخطأ إساءة استخدام الأدوات بهذه الطريقة، عندما تجلب لنا الكثير من المتعة. لقد شعرت دائمًا أنهم يعتنون بنا، ويجب أن نعتني بهم أيضًا.

لكن بالنسبة لمعظم حياتي، لم أدرك أن الشعور بالرعاية والاحترام الذي أضيفه إلى علاقتي بالأدوات كان مفقودًا تمامًا عندما يتعلق الأمر بعلاقتي بجسدي. عاملت جسدي مثل الغيتار "المضرب" في غرفة صف رياض الأطفال - الغرفة التي اتفقنا على أنه لا بأس من تغطيتها ببصمات الأصابع اللاصقة، أو الضرب حولها، أو اللعب دون مهارة أو وعي.

بدلاً من التعرف على جسدي للأداة الثمينة والمعقدة والحساسة بشكل لا نهائي، فقد اعتبرتها أمرًا مفروغًا منه. تعاملت معها كمورد يمكنني من خلاله استخراج كل ما أحتاجه، دون إعادة أي شيء. ليس فقط أنني فشلت في الاعتناء بجسدي، لكنني فخورة بمدى قلة الاهتمام الذي يمكنني إظهاره - كم من الوقت يمكنني البقاء مستيقظًا للشرب

، وكم من الوقت يمكنني أن أحتفل، وكم من الأيام أو الأسابيع يمكنني أن أمضيها دون نوم جيد أو طعام.

لكن كل ذلك تغير في أوائل العشرينات من عمري، بعد أن حاولت الانتحار بطعن نفسي في المعدة بسكين شريحة لحم.

تعلم الرعاية

كان اليوم الذي حاولت فيه قتل نفسي هو الحضيض من قلقي على الهدية الجميلة لجسدي. ليس فقط أنني فشلت في الاعتناء بجسدي في ذلك اليوم، لكنني حاولت بنشاط إبادته - مثل موسيقي الروك الذي يحطم وجهه على المسرح. باستثناء أنه، على عكس موسيقي الروك، لم أتمكن من انتزاع غيتار آخر من الرف عندما انتهيت. لو كنت قد نجحت في قتل جسدي، لكان هذا القرار نهائيًا. على الرغم من أن طاقتي كانت ستستمر في شكل آخر، إلا أن هذا المظهر الثمين والمحدد للناغوال كان سيختفي إلى الأبد، وكان من المستحيل التراجع عن الألم الذي كان سيسبب لأصدقائي وعائلتي. عندما استيقظت بعد الجراحة التي أنقذت حياتي، جاء والدي لزيارتي في المستشفى. شعرت بالحرج وبدأت على الفور في محاولة شرح نفسي، وأخبرته بكل الطرق التي كنت بها ضحية و

كل الأسباب التي جعلت حياتي فظيعة. استمع باهتمام، ثم أخبرني أن ما كنت أفعله كان يعادل ضرب نفسي على رأسي مرارًا وتكرارًا أثناء إلقاء اللوم على شخص آخر بسبب بؤسي.

في تلك اللحظة، كنت لا أزال غاضبًا من نفسي ومن الله - غاضبًا من الحياة بشكل عام. على الرغم من أن الأطباء قد أنقذوا حياتي، إلا أنني لم أكن مستعدًا لتحمل المسؤولية عن هذه الهدية الثمينة. لم أكن مستعدًا للتذكير بأنني كنت الفنان، وكنت مكلفًا الآن بخلق حلم جديد. كنت لا أزال عالقًا في الحلم القديم - حلم الضحية، حيث كان كل ما حدث لي خطأ شخص آخر.

ومع ذلك، في اليوم التالي، حدث شيء غير حياتي. خرجت من سريري في المستشفى وسرت عبر الغرفة لأنظر إلى نفسي في المرآة. رأيت انعكاس وجهي، وجاءت فكرة غير مقيدة في ذهني: "هذا الشخص كان دائمًا مخلصًا لي. لقد آذيت هذا الشخص مرارًا وتكرارًا، لكن انظر - لا يزال هناك. متى سأبدأ في الولاء له؟"

عندما نظرت إلى انعكاسي، بدأت أشعر

مشاعر شديدة من الحب والامتنان والالتزام بالجسم الذي رأيته في المرآة. كان هذا الجسم قد حملني

منذ اليوم الذي ولدت فيه. لقد بذل قصارى جهده لرعايتي حتى عندما كنت أتعاطى المخدرات والكحول. لقد التصقت بي حتى بعد أن طعنته بسكين. من يمكنه أن يطلب صديقًا أكثر ولاءً وتضحية بالنفس؟ ومع ذلك لم أكن صديقا لجسدي. كنت أستخدمها مثل سيارة مستأجرة رخيصة، أقودها على محمل الجد وأثق في أن التأمين سيعتني بأي ضرر.

في تلك اللحظة، رأيت أن جسدي لم يكن جسدي فقط . كانت قطعة من لحم الأم الإلهية - قطعة من الطبيعة. عندما آذيت نفسي، لم أكن "فقط" أؤذي نفسي. كنت أؤذي كل الخلق. بمجرد أن يكون لديك هذا النوع من الإدراك، لن يكون هناك عودة إلى الوراء. بعد أن تنظر إلى عينيك في المرآة وترى الألوهية تحدق فيك، يصبح من المستحيل تقريبًا الاستمرار في إساءة معاملة جسمك. إنه مثل عندما يستيقظ الناس من حلم إدمان المخدرات أو الكحول. بمجرد أن يدركوا ما كانوا يفعلونه، لم يعد النشوة هي نفسها بعد الآن.

خمسمائة من الأسلاف

في تقليد تولتيك، نقول أنه أينما ذهبت، لديك خمسمائة سلف يمشون خلفك.

وبالتالي، من المهم أن تعتني بجسمك، لأنه جسمهم أيضًا - وهو جزء من سلالة تم تناقلها لأجيال لا حصر لها.

قبل وفاة جدتي، دعتني إلى جانب سريرها. قالت: "اعتني بحفيدي". بحفيدها، بالطبع، كانت تقصدني أنا - جوزي. بعد وفاتها، أدركت أنني لم أكن جزءًا منها فحسب، بل كانت جزءًا مني أيضًا. عندما اعتنيت بجسدي، كنت أعتني بجزء جدتي الذي لا يزال يعيش في داخلي - وجميع الأسلاف التي جاءت قبلها والتي كان دمها لا يزال يجري في عروقي.

فكر في الأمر. من أجل أن تكونوا هنا اليوم، كان على أسلافكم البعيدين البقاء على قيد الحياة في الظروف الصعبة والتكاثر ورعاية أطفالهم. ثم كان على هؤلاء الأطفال البقاء على قيد الحياة في الظروف الصعبة والتكاثر ورعاية أطفالهم . كل تلك الدورات من البقاء على قيد الحياة والتكاثر والرعاية أدت في النهاية إلى ولادتك - فرصتك الوحيدة لتجربة الحياة في جسم جميل ومعقد ومخلص، هنا على كوكب الأرض.

لدى البوذيين قصة رائعة حول مدى حظنا في تجربة الولادة البشرية. تصف الحكاية

شاطئ شاسع تقع عليه كومة ضخمة من الرمال، أطول مما يمكن أن تراه العين. كل ألف عام، يطير طائر فوق هذا الشاطئ ويلتقط حبة رمل واحدة في منقاره. يعتقد البوذيون أن تجربة الحياة في جسم الإنسان هي هدية نادرة مثل حبة الرمل الوحيدة التي يلتقطها الطائر في رحلته التي كانت مرة كل ألف عام على الشاطئ. تصبح حبيبات الرمل الأخرى نباتات وحيوانات وأشكالًا أخرى من الحياة - جميلة، لكنها غير قادرة على تجربة الحب بالطريقة التي يفعلها البشر.

سواء كنت تؤمن بالتجسد أم لا، فإن هذه القصة تحتوي على رسالة مهمة. كوننا بشرًا على هذا الكوكب هو تجربة خاصة جدًا، لذلك لا ينبغي أن نأخذ أجسادنا كأمر مسلم به. في الواقع، يجب أن نفعل كل ما في وسعنا لرعايتها، لأنها تسمح لنا بتنفيذ دعوتنا وخلق العمل الفني لحياتنا. عندما نهتم بأجسادنا، نرسل لأنفسنا رسالة حب واحترام تخترق أعمق مستوى. في اليوم الذي تنظر فيه إلى نفسك في المرآة وتخبر جسمك أنك لن تؤذيه بعد الآن - وأنك ستكون مخلصًا له - هذا هو اليوم الذي تبدأ فيه علاقتك الكاملة بالحياة في التغيير.

على مر السنين منذ أن أدركت ذلك، فقدت أكثر من مائة رطل. لقد غيرت عادات الأكل الخاصة بي ولم أعد أتناول أي مخدرات أو كحول. حذرني بعض الأشخاص الذين عرفوني من أنني لن أتمكن من تحقيق ذلك أبدًا. كانوا مرتبطين بالصورة القديمة التي كانت لديهم عني - خوسيه ذو الوزن الزائد، خوسيه الذي لم يهتم بصحته. حتى عندما أرادوا الأفضل لي، كانوا لا يزالون مندهشين لرؤيتي أتحول بهذه الطريقة. من الطبيعة البشرية مقاومة التغيير، حتى التغيير الإيجابي الذي نراه في الآخرين. بالنسبة لي، كان علي أن أصل إلى نقطة لا يعمل فيها جسدي قبل أن أعرف أن الوقت قد حان للتخلص من طرقي القديمة.

الآن، لم أعد أتوق إلى الانغماس في الماضي، لأنني أفضل أن أكون بصحة جيدة. أحب الطريقة التي يشعر بها جسدي عندما أعتني به. أشعر بالرضا عندما أعرف أن أسلافي سعداء داخل هذا الجسم السليم. الثقافة الذكورية التي نشأت فيها، والثقافة التي تعلم الأشخاص الذين تم تحديدهم على أنهم ذكور عند الولادة أن يعاملوا أجسادهم مثل الشاحنات الوحشية، ليتم تحطيمهم وتدميرهم بأي طريقة عشوائية - لم يعد عليّ أن أعيش وفقًا لهذا الحلم بعد الآن. لدي الحرية في رعاية نفسي، لهذه القطعة من الإلهية التي أوكلت إلي.

يمكن أن تأخذ رعاية جسمك شكل طقوس. ربما تقوم بالفعل بالعديد من هذه الطقوس على مدار اليوم دون أن تكون على دراية بها. على سبيل المثال، عندما تستيقظ في الصباح، تستحم، وتنظف أسنانك، وتشرب الشاي أو القهوة، وتتناول وجبة الإفطار. قد لا تبدو هذه أعمالًا دينية، لكنها طقوس لأنها تتعلق بالاعتناء بجسمك وإعداد نفسك لبذل قصارى جهدك لهذا اليوم. في اللحظة التي تفعل فيها أي شيء بالحب والاحترام، يصبح هذا الفعل طقسًا.

في الاتفاقيات الأربع، يكتب والدي عن حبه للطقوس، خاصة فيما يتعلق بالعناية بجسده:

> الاستحمام هو طقوس بالنسبة لي، وبهذا الإجراء أخبر جسدي كم أحب ذلك. أشعر بالماء على جسدي وأستمتع به. أبذل قصارى جهدي لتلبية احتياجات جسدي. أبذل قصارى جهدي لإعطاء جسدي وتلقي ما يعطيه جسدي لي.

فكر في الطريقة الرقيقة التي تعتني بها بطفل أو حبيب أو صديق مريض أو جد مسن. هل يمكنك

استحضر نفس روح الحنان عندما تهتم بجسمك؟ عندما تعطي الطفل حمامًا أو تدليكًا لحبيبك، غالبًا ما يكون هناك شعور بالطقوس. يمكنك وضع بعض زيت اللافندر في ماء حمام الطفل أو إضاءة الشموع لحبيبك. تأخذ وقتك وتذهب ببطء، بدلاً من التسرع في المهمة. أنت تتذوق فعل جلب الراحة والسرور لهذا الكائن الآخر.

ولكن هنا هذا الشيء - أنت طفلك. أنت حبيبك الخاص. أنت صديقك الخاص. أنت كبيرك.

هذا الجسد هو حب حياتك، وهو يتحدث إليك دائمًا. اشعر بالطرق التي يتواصل بها جسمك معك؛ تعلم الاستماع. بمجرد أن تبدأ في الشعور بقوة الحياة هذه، تصبح على دراية بجميع الأفعال التي تقوم بها والتي إما تدعم جسمك أو تتعارض معه. لقد تم تدجين الكثير منا منذ الطفولة لتجاهل احتياجاتنا الجسدية، حتى آلامنا الجسدية. ولكن بينما نسير في الطريق إلى الحرية الشخصية، ندرك أهمية التخلص من هذه العادات.

حتى لو كنت لا تستطيع تجنب إيذاء جسمك في بعض الأحيان، عن طريق الصدفة أو الإفراط في الاستخدام، يمكنك أن تبذل قصارى جهدك

لحمايته من الإصابة، والحفاظ عليه جيدا بالتغذية والراحة الجيدة ، وفعل الأشياء التي تجلب له الفرح.

في بعض الأحيان قد يكون من المفيد التفكير في جسمك بصيغة الشخص الثالث. "سيحتاج خوسيه إلى قيلولة". "يحتاج خوسيه إلى الحصول على بعض التمارين بعد ظهر اليوم." إذا تم تدجينك للاعتقاد بأنه من الأنانية الاعتناء بجسمك ولكن لا بأس في الاعتناء بجسم شخص آخر، فحاول التفكير في نفسك بصيغة الشخص الثالث. يمكن أن يساعدك هذا على تعلم رؤية نفسك كشخص يستحق الرعاية. بعد كل شيء، أنت لا تعد الشاي لنفسك - أنت تعد الشاي لشخص مميز للغاية، شخص يحمل نفس الاسم الذي تحمله!

عندما تبذل قصارى جهدك لرعاية جسمك، يصبح أخف وزنا وأكثر سعادة. أنت تعيش المزيد من الحب، لأنك تعطي المزيد من الحب. أنت ترسل إلى نفسك رسالة عميقة مفادها أنك آمن ومحترم ومحبوب. وهذا يعدك لتكون رسول حب للعالم كله.

تمرين: تجربة جسدك كطبيعة

يتعمق إدمان العقل على المعاناة عندما نتمسك بهوية معينة وننسى

أننا جزء من الطبيعة، مثل الصخور والأشجار. الصخور والأشجار لا تعاني، لأنها لا تشكك أبدًا في صحة وجودها. يمكنهم التعبير عن نفسها تمامًا، بجميع أنواع الأشكال المختلفة، ولا يقاومون أبدًا قوى التغيير. من ناحية أخرى، نحن البشر نميل إلى جمع الأفكار حول من نحن، بنفس الطريقة التي نجمع بها النتوءات على أرجلنا عندما نسير عبر العشب الطويل. ننسى أنه يمكننا إزالة كل تلك النتوءات ونظل كاملين وممتلئين ومثاليين، تمامًا مثل أي عنصر آخر في الطبيعة. في هذا التمرين، أدعوك إلى تجربة جسمك في شكل نقي، بغض النظر عن أي أفكار حول
من تكون.

- ◆ ابحث عن مكان مريح للجلوس حيث لن يتم إزعاجك لمدة عشرين دقيقة على الأقل. يمكن أن يكون ذلك على طاولة أو على كرسي. ليس عليك الجلوس في وضع تقليدي من التأمل.

- ◆ ضع إحدى يديك حيث يمكنك رؤيتها، إما عن طريق وضعها على الطاولة أمامك، أو وضعها في حضنك، أو حملها أمام وجهك إذا كان ذلك مريحًا لك.

◆ خلال الدقائق العشر القادمة، ما عليك سوى النظر إلى يدك. انتبه إليه حقًا، كما لو كان شيئًا جديدًا ورائعًا لم تره من قبل. إذا كنت ترغب في تحريك يدك، يمكنك تجعيد أصابعك وفكها، أو تحريكها بالقرب من عينيك ثم بعيدًا عنها. حاول أن تنظر إلى يدك بنفس التقدير الذي ستعطيه لزهرة جميلة تعثرت بها
في الغابة، أو نوع جديد من الصدف
وجدته على الشاطئ.

◆ بعد القيام بذلك لبضع دقائق، اسمح لنفسك بالشعور بالرهبة والحنان تجاه هذه القطعة الفنية المعقدة والمصممة ببراعة - يدك. لاحظ جمالها بطريقة لم تفعلها من قبل. اشعر بالامتنان لجميع الطرق التي كانت مفيدة لك على مدار حياتك.

◆ أمِل رأسك وحدق في جسمك ككل. لمدة عشر دقائق، اسمح لنفسك بتجربة جسمك بالكامل كجزء من الطبيعة. لاحظه بنفس الطريقة التي تلاحظ بها حيوانًا بريًا أو تموج

شلال. اسمح لنفسك برؤية جسدك كشيء غامض وإلهي وفي عملية تغيير مستمرة.

يمكن أن يساعدك هذا التمرين على التحرر من أساليب التدجين القديمة وتغذية جذور الحرية الشخصية. مع العلم أنك جزء من الطبيعة، لم يعد من الممكن تعريفك بأي هوية أو قناع معين. تحت جميع الهويات التي سكنتها وجميع الأقنعة التي ارتديتها، كان جسمك دائمًا هناك - نقيًا ومتغيرًا باستمرار ويستحيل حصره في قصة واحدة.

تمرين: غرس البهجة

على الرغم من أن الإدمان على المعاناة ينشأ في أذهاننا، إلا أننا نديمه أحيانًا في علاقتنا بأجسادنا أيضًا. تمامًا كما يمكننا البحث عن حالات الرجال السلبية لمجرد أنهم مألوفون، فإن الكثير منا يفعل الشيء نفسه مع الحالات المادية. على سبيل المثال، أشك في أن العديد من الناس يستمتعون بالفعل بالشعور بأنهم يعانون من آثار الثمالة، أو تناول الكثير من الطعام، أو عدم الحصول على قسط كافٍ من الراحة. ومع ذلك، يجد الكثير منا نوعًا غريبًا من المجتمع في هذه الحالات غير السارة لأنها مألوفة.

ولكن بمجرد أن تبدأ في تأسيس حالة من الفرح والسرور في جسمك، فإن انجذابك إلى هذه الحالات غير السارة يتلاشى بسرعة وتبدأ في التساؤل لماذا عاقبت نفسك بهذه الطريقة.

في هذا التمرين، أدعوك إلى تنمية الفرح في كيانك المادي.

- اعثر على مكان لن يتم إزعاجك فيه. يمكن أن تكون هذه غرفة في الداخل أو مكانًا هادئًا في الطبيعة. المفتاح هو أن تكون هناك بمفردك.

- قم بتشغيل بعض الموسيقى التي تحبها، سواء على مكبرات الصوت أو على سماعات الرأس.

- خلال الدقائق الخمس إلى العشر التالية، ارقص على الموسيقى.

"بالنسبة للبعض، قد يأتي هذا بسهولة تامة." بالنسبة للآخرين، قد يثير مشاعر عميقة من العار والحزن والمقاومة. قد تجد نفسك واقفًا بقوة، غير راغب في تحريك جسمك. قد تشعر حتى بالقلق الشديد. بالنسبة لأولئك الذين تم تدجينهم لاستخدام أجسادهم فقط للعمل أو لأغراض "جادة" أخرى، قد يكون من المخيف وغير المألوف استخدامها للعب.

من فضلك صدقني أنه بغض النظر عن هويتك أو كم من الوقت مر منذ أن اختبرت جسدك كمصدر للمتعة، فمن حقك الإنساني الأساسي أن ترقص. أمنيتي الصادقة هي أن تلتزم بهذا التمرين حتى تطلق العنان للفرح الذي تدعيه.

يمكنك أيضًا زراعة الفرح في جسمك من خلال افتراض وضعية جيدة، والاستمالة وتزيين نفسك بعناية، وممارسة الرياضة أو ممارستها، والانخراط في العمل البدني الذي يرفع معنوياتك ويخرجك من رأسك.

ينتج عن تحريك أجسامنا الإندورفين في الدماغ الذي يساعدنا على الشعور بتحسن - أو كما يقول الشامان في عائلتي، يساعدنا على كسر إدمان العقل للمعاناة. كلما زرعنا الفرح كخط أساسي، قلّت التربة التي نوفرها والتي يمكن أن يتجذر فيها إدمان المعاناة. احترام اتصال الجسم والعقل هو المفتاح.

الفصل الثامن

الحرية للقبول

تزوج صديقي العزيز من حبيبته في الكلية، وكانا يربيان معًا ابنة جميلة. عندما اقتربوا من عامهم الثالث عشر، أجلسته زوجته على طاولة المطبخ وقالت: "أنا آسفة. أعلم أن هذا سيؤذيك، لكنني لم أعد أحبك بعد الآن. أنا مُغرمةٌ بشخص آخر. كان مصدوما. توسل إليها وناشدها أن تعيد النظر. تحدث عن ابنتهما، والنذور التي قطعاها، وكيف اعتقد أنهما سيكونان معًا إلى الأبد. عرض حضور اجتماع الأزواج، وإجراء تغييرات داخلية، والقيام بأي شيء تريده، لكن كل ذلك كان بلا جدوى. لقد انتهت
العلاقة في شكلها الحالي.

استمر صديقي في محاربة انفصاله الوشيك بكل قوته، حتى صادف يومًا صديقًا قديمًا - راعي بقر قديم - استفسر بحرارة عن عائلته. على الرغم من أنه أخفى الموقف عن كل شخص يعرفه على أمل أن يتغير، إلا أنه فضح القصة بأكملها، وشرح كل شيء بالتفصيل، بما في ذلك كل ما فعله لمحاولة "إصلاح" الموقف. استمع الرجل باهتمام ثم قال: "حسنًا، يا بني، يبدو أن الحصان يسير في الاتجاه الآخر".

مثل الضرب على الكتفين بكيساكو (عصا) ،كاهن زن، تسببت كلمات راعي البقر في استيقاظ صديقي. أدرك أنه كان يضع كل طاقته في الإنكار، بدلاً من الانخراط في حياته كما كانت في الواقع. كان يتشبث بحلم قديم حتى عندما ذبل هذا الحلم أمام عينيه. كان يغذي أيضًا إدمان عقله على المعاناة، ويفضل تعذيب نفسه بـ "مشكلة" قرار زوجته بدلاً من قبول هذا التغيير كعنصر صالح في فن حياته.

في الواقع، لم يدرك صديقي أن قبول هذا التغيير كان خيارًا. كان يعتقد أن الرجل يجب أن يقاتل من أجل زواجه بأي ثمن. هذا التدجين حد من حريته الشخصية

، مما عماه عن الاحتمالات اللانهائية التي لا تزال باقية له في الحياة، وتجعله ينسى ما بداخله. وبعبارة أخرى، لم يدرك أن لديه الحرية لقبول ذلك.

في الأيام والأسابيع التي تلت لقائه مع راعي البقر العجوز، بدأ صديقي في الانتقال من الإنكار إلى القبول. على الرغم من أنه كان لديه الكثير من الحزن للقيام به، إلا أنه أصبح في نفس الوقت على دراية بجميع الإمكانيات الجديدة التي كانت تفتح له الآن بعد أن لم تعد حياته محددة بالحلم القديم. على سبيل المثال، كان يريد دائمًا بدء العزف على الغيتار مرة أخرى، لكن زوجته فضلت مشاهدة الأفلام في المساء. أراد أن يتبنى قطة، وهو شيء كانت زوجته دائمًا تعارضه بشدة. في أعقاب انفصالهما، تمكن أخيرًا من متابعة هذين الحلمين - وكانت تلك مجرد بداية لما ثبت أنه حياة جديدة رائعة. بعد بضع سنوات، تزوج مرة أخرى وأنجب طفلين آخرين، وهي بركات لم تكن لتأتي أبدًا لو لم ينتقل من حلمه القديم.

لا تحصل قوة القبول على الكثير من الاهتمام

في العالم الحديث، لأنه غالبًا ما تكون مصحوبًة بالاستسلام. لا نريد أن نكون منهكين، وقد يكون من الصعب معرفة متى تجاوزنا الحدود

بين مجرد بذل قصارى جهدنا والدخول في عالم الإنكار. في مثل هذه الحالات، من المفيد أن يكون هناك مراقب حكيم يقدم بعض المنظور الخارجي. في كثير من الأحيان، يكون هذا صديقًا موثوقًا به يمكنه مساعدتك في رؤية موقفك بشكل أكثر وضوحًا. ولكن في بعض الأحيان تصل ببساطة إلى هذا الوضوح بنفسك.

في حالتي الخاصة، تعرضت للاعتداء الجنسي عندما كنت مراهقًا صغيرًا. حيث نشأت في تيخوانا، المكسيك، جعلت ثقافة الرجولة من الصعب للغاية الاعتراف لنفسي أو لأي شخص آخر أنني كنت ضحية. دفعت هذه المعرفة إلى أسفل لسنوات عديدة، وأخفيتها في زاوية مظلمة من ذهني. عدم قدرتي على قبول ما حدث يعني أنني لم أستطع الشفاء منه، ولم أستطع مساعدة الآخرين على الشفاء أو التحدث علنًا ضد ثقافة الرجولة المدمرة لكل من الرجال والنساء .

عندما وجدت أخيرًا الشجاعة لمواجهة حقيقة ما حدث لي وإخبار شخص ما عن ذلك، انخفضت جبال التوتر العاطفي والجسدي عمليًا بين عشية وضحاها. لم أكن أدرك أنه من خلال قمع هذه الحقيقة، كنت أجبرها على الظهور كمرض في جسدي في شكل الإفراط في تناول الطعام والكوابيس والأعراض الجسدية الأخرى. حرر القبول

الجسد من العبء الرهيب لحمل هذا السر، واستعادة سيل من الطاقة المحاصرة التي يمكنني الآن وضعها في الموسيقى والصداقة والعمل المستمر لكوني فنان حياتي.

حقائب طبية

في التقاليد الشامانية لعائلتي، نعمل أحيانًا مع أكياس الأدوية. هذه أكياس صغيرة مليئة بالأشياء المهمة بالنسبة لك - أحجار جميلة، ريشة، بلورة، عملة معدنية. في بعض الحالات، تمثل هذه الأشياء التحديات التي تواجهها، مثل تطوير الشجاعة، أو التعافي من المرض، أو السعي لتحقيق بعض الأهداف. مع تطور عملك الداخلي، قد تتغير محتويات كيس الدواء الخاص بك. يمكنك إخراج كائن يمثل مشكلة تشعر أنه قد تم حلها، أو يمكنك وضع شيء جديد. لقد امتلكت العديد من أكياس الأدوية في حياتي، بما في ذلك حقيبة أعطاها لي والدي، وأخرى أعطتها لي جدتي، وأخرى مليئة بالأشياء الصغيرة التي جمعتها من أماكن السلطة في جميع أنحاء العالم.

في حين أن أكياس الطب الطبيعي فعالة للغاية

كتذكير ملموس بطريقك الروحي، فإن أهم كيس دواء على الإطلاق هو قلبك. لا يهم

أين تذهب، يتصرف قلبك مثل حقيبة الطب الباطني، ممسكًا بعلاقاتك ونواياك والجروح التي تشفي منها. في أي لحظة، أنت تعمل مع مجموعة معينة من العناصر في حقيبة الطب الباطني هذه، وكلها موجودة لتعليمك شيئًا ومساعدتك على النمو. في بعض الأحيان، قد يمثل عنصر ما جودة ستسعى إليها طوال حياتك. على سبيل المثال، قد تقضي حياتك كلها في العمل على الحب غير المشروط. في حالات أخرى، قد يمثل عنصر ما شيئًا يسبب لك الألم، ويتطلب الأمر الحكمة للتعرف على الوقت الذي يجب أن تترك فيه هذه العناصر. هذا هو المكان الذي تأتي فيه قوة القبول في التجلي.

من الرفض إلى القبول

عندما نشعر بالألم من مصدر لا يمكننا الاعتراف به - وهذا يشمل كل شيء من علاقة مسيئة، إلى سر مظلم، أو حتى العمل في وظيفة لفترة طويلة بعد أن حان الوقت للتحرك - فإن طاقتنا تصبح محاصرة في شكل إنكار، الطريقة التي يمكن أن يتجمد بها الماء في الجليد. فكر في أنبوب مجمد لم يعد بإمكانه توصيل مياه الشرب إلى شاغلي المنزل. لا يزال الماء موجودًا، لكنه ليس مفيدًا إذا لم يتدفق.

غالبًا ما يندهش الأشخاص الذين كانوا في حالة إنكار لفترة طويلة من مدى تحسن حياتهم عندما ينتقلون إلى القبول. تفتح فرص جديدة؛ تبدأ العلاقات الراكدة في التطور؛ تتحسن الظروف الصحية. بمجرد أن تتخطى الألم العاطفي المرتبط بالحقيقة التي كنت تنكرها، يبدأ العالم في التألق مع الاحتمال. الإنكار هو وقود إدمان العقل على المعاناة، والقبول هو الخطوة الأولى نحو القدرة على الرقص مع تدفق الحياة. عندما تتخطى الإنكار، يمكنك إزالة العناصر القديمة من حقيبة الدواء الخاصة بك والعثور على أشياء جديدة تحبها وتستمتع بها. عندما تنتقل إلى القبول، فإنك تفتح نفسك على إمكانيات الحياة الغنية.

عندما نبدأ في قبول حقائقنا الخاصة، نتعلم كيفية قبول حقائق الآخرين، بدلاً من استخدام أفعالهم وكلماتهم للتسبب في الألم لأنفسنا. قبل بضع سنوات، اتخذ شريك لي قرار الانفصال عني. قبل أن أكتشف حرية القبول، كنت سأشعر بالضيق الشديد بسبب قرارها. كنت سأستخدمها كفرصة لإيذاء نفسي. "إنها لا تحبني ؛ إنها تتخلى عني". "لن أحظى أبدًا بالحب الدائم في حياتي." ربما، مثل صديقي، كنت سأحاول إقناعها بالبقاء، أو

أخبرها بكل الأسباب التي جعلت قرارها سيئًا أو خاطئًا. كنت قد أنكرت حقيقتها وحاولت استبدالها بحقيقتي.

ولكن من خلال النظر إلى علاقتنا على أنها عنصر جميل ومؤقت في حقيبة الدواء الخاصة بي، تمكنت من قبول مشاعرها بدلاً من محاولة تغييرها عبثًا. كانت بحاجة إلى مساحة لتزدهر كشخص خاص بها، لإنشاء فنها الخاص. إذا حاولت إنكار هذا، فسأؤذيها ونفسي ، بينما أخفق في تعلم الأطفال الذين كان هذا العنصر في حقيبة الدواء الخاصة بي يحاول تعليمي. بفضل قوة القبول، ظللت أحب شريكتي وأريد الأفضل لها، حتى عندما اتخذت قرارًا لم يكن ما كنت سأختاره. بعد عامين من هذه التجربة، أصيب والدي بنوبة قلبية خطيرة واعتقد الجميع أنه سيموت. عندما ذهبت لزيارته في المستشفى، دخلت الغرفة وأنا أبكي وقلت: "من فضلك لا تموت، أبي، من فضلك لا تموت". نظر إلي بصرامة وقال: "خوسيه، هل هكذا تحتفل بوفاة والدك؟ اخرج واستجمع قواك. عندما تكون مستعدًا، عد، لأنني بحاجة إلى التحدث إليك قبل أن أغادر."

أدرك والدي بشكل صحيح أنني كنت في حالة إنكار - حالة خائفة ومتقلصة لن يتمكن فيها من التواصل معي من القلب إلى القلب. تركت الغرفة وجمعت نفسي. قلت لنفسي: "خوسيه، قد يموت والدك اليوم، وسيموت بالتأكيد يومًا ما". على الرغم من أنني شعرت بطعنة من الألم العاطفي أثناء تأملي في هذه الحقائق، شعرت أنني أخرج من حالتي المتقلصة وأعود إلى ذاتي العليا.

عندما عدت إلى الغرفة، قلت: "أبي، شكرا جزيلا لك. أرى أنني كدت أهدر ما قد تكون اللحظات القليلة الأخيرة من حياتك غارقة في الشفقة على الذات والإنكار، عندما كنت بحاجة إلى أن أكون حاضرًا معك". لقد شكرني على امتلاك الحكمة للتعرف على ما حدث، واستمتعنا بمحادثة حميمة معًا. كما حدث، لم يمت والدي في ذلك اليوم، لكن الدرس الذي تعلمته ظل معي منذ ذلك الحين.

دروس من النهر

واحدة من القصص التي تم تناقلها في عائلتي لأجيال هي قصة رجل النهر. يحكي عن شاب يقع في حب فتاة جميلة

امرأة في وقت إمبراطورية المايا الثانية. في أحد الأيام، يعود إلى المنزل ليكتشف أن حبيبته قد قُدمت كتضحية بشرية. لقد قُتلت بالفعل، وقد فات الأوان لإنقاذها. يكاد يكون غاضبًا من الحزن والشعور بالذنب لعدم حمايتها، يتراجع إلى الغابة، حيث يرفض تناول الطعام أو النوم. بعد عدة أيام من الجلوس بمفرده والبكاء، يمشي إلى حافة نهر يندفع ويقفز، على أمل أن يغرق نفسه.

بينما يغرق تحت الماء المتماوج، يرى وجه حبيبته. يناديها بفرح: "يا حبيبي! لقد وجدتك! أعدك أنني لن أتركك تغيبي عن ناظري مرة أخرى".

لكن روح المحبوبة ردت: "لا يمكنك البقاء معي، وإذا نفذت نيتك في الغرق في هذا النهر، فلن تراني مرة أخرى. إذا كنت ترغب في الانضمام إلي حيث أنا، يجب أن تتوقف عن العيش في آلام الماضي".

يستيقظ الشاب ليجد نفسه على ضفة النهر، مبللاً ويلهث للهواء. يدرك أن ما قالته محبوبته صحيح. لا يمكنه الانضمام إليها في سماء الحب طالما هو محاصر في جحيم الإنكار، رافضًا قبول أنها ذهبت. وفي تلك

اللحظة، يفتح قلبه ويسامح المتعصبين الذين ضحوا بحبيبته لإله الحرب. يشعر بجمال الغابة وسلام النهر، ويعرف أنها معه بالروح. قرر إنهاء معاناته، والمضي قدمًا والعيش كما كانت تريد له أن يعيش.

في كثير من الأحيان، نحن مثل هذا الشاب. نحن نبحث دائمًا عما يجرفه النهر - الحب المفقود، والمسعى الفاشل، والهوية القديمة - بدلاً من قبول حقيقة الخسارة والتركيز على ما قد يجلبه النهر بعد ذلك. ننسى أنه مهما كانت خسارتنا كبيرة ومأساوية، فإننا نحتفظ بقوة الإبداع وقوة الاختيار. على الرغم من أن النهر قد يجرف كل ما نعتز به على المستوى الخارجي، إلا أنه لا يمكن أبدًا أن يسلب القوة الأساسية التي لدينا لتحديد العمل الفني لحياتنا.

دمرت صديقة لي بعد أن فقدت قدرتها على المشي بعد حادث سيارة. كانت متجولة ومتسلقة صخور متعطشة، وكاد الحزن واليأس الذي شعرت به نتيجة لفقدانها أن يقتلها. شعرت حقًا أن حياتها قد انتهت، ورأت أنه لا فائدة من الاستمرار. ولكن بتشجيع من الأصدقاء، بدأت تدرك أن حياتها لم تنته. كان النهر لا يزال

يحمل فرصًا جديدة تجاهها كل يوم. حصلت على زوج من المناظير وبدأت في مشاهدة الطيور، وانتهى بها الأمر إلى الانخراط بشدة مع مجموعتها المحلية لمراقبة الطيور. كما شاركت أيضًا في حركة تهدف إلى جعل مسارات المشي لمسافات طويلة أكثر سهولة في الوصول إليها بالنسبة للأشخاص الذين يستخدمون الكراسي المتحركة، وقد تعرفت على بعض أقرب الأصدقاء بسبب هذا العمل. مثل رجل النهر، اختارت العيش في جنة اللحظة الحالية، بدلاً من جحيم الإنكار والندم.

احتضان الرحلة

أحد الأشياء المفضلة لدي أثناء السفر هو التجول في مدينة أجنبية دون النظر إلى الخريطة. أنا فقط أقرر وجهة ما - كاتدرائية، متحف، حديقة - ثم أحاول أن أشق طريقي إلى هناك بالغريزة. أحب الشعور بالضياع قليلاً أو حتى الضياع الشديد ، والتجول في الدوائر، والانتهاء في أماكن لم أتوقع أن أكون فيها، وحتى التعثر في وجهتي الأصلية بعد أن فقدت الأمل تمامًا في العثور عليها.

ساعدتني هذه الرحلات على اكتشاف أنه عندما يكون لديك سلام داخلي، لا يهم حقًا إلى أين ستذهب. بعض من أجمل رحلاتي

حدثت في أزقة صغيرة غريبة وحدائق متداعية، وليس في الوجهات الكبرى في قائمة المهام الخاصة بي. في الواقع، لقد ثبت أن العكس هو الصحيح. بعض من أكثر تجارب سفري المجهدة حدثت عندما ذهبت بالضبط إلى حيث كنت أخطط للذهاب وفعلت بالضبط ما كنت أخطط للقيام به! ما يهم هو جودة طاقتنا ونحن نتحرك عبر العالم، وليس المكان المحدد الذي ننتهي إليه.

فكر في آخر مرة انتهى بك الأمر في مكان مختلف تمامًا عن المكان الذي اعتقدت أنك تريد أن تكون فيه. ربما كنت تنوي أن تكون عازبًا لفترة من الوقت، ولكن بعد ذلك قابلت حب حياتك. أو زرت مكانًا جميلًا، تخطط للإقامة لمدة أسبوع واحد فقط، ولكن بعد ذلك قررت الانتقال إلى هناك. أو توقفت عند ملجأ للحيوانات لجلب القهوة إلى صديق وغادرت مع جروين بالتبني ملأوا حياتك كلها بالفرح. هذا هو سحر احتضان الحياة كرحلة. لا يتعلق الأمر بالوصول إلى الوجهة؛ بل يتعلق بالانفتاح على كل ما يحدث على طول الطريق. وهذا يتطلب القدرة على قبول كل لحظة كما تأتي.

أحد أكثر جوانب القبول تحديًا وتواضعًا هو تعلم أنه لا يمكننا التحكم في أفعال أو مشاعر أو آراء الآخرين، بغض النظر عن مدى رغبتنا في القيام بذلك. على سبيل المثال، قد نرغب في "إنقاذ" أطفالنا من القرارات السيئة، أو "تصحيح" رواية شخص ما للأحداث التي نعتقد أنها أقل دقة بكثير من روايتنا. ولكن حتى عندما نشعر أن نوايانا للآخرين نبيلة، فإننا نتذكر، بصفتنا تولتيك، أننا فنانون لحياتنا؛ نحن لسنا فنانين لحياة الآخرين. نحن نعلم أننا لا نكتب قصة أي شخص آخر. على العكس من ذلك، نختار احترام أن الناس من حولنا سيكون لديهم دائمًا القدرة على الاختيار لأنفسهم، وخلق فنهم الخاص.

يتطلب قبول هذه الحقيقة قدرًا كبيرًا من التواضع. ربما يصر أحد أفراد العائلة على رؤيتك بطريقة مؤلمة بعد فترة طويلة من تغييرك. أو يسيء صديق فهم مسارك الروحي، بغض النظر عن مقدار العناية التي توليها لشرحه. قد ترى أن شخصًا تحبه يتخذ خيارات من المحتمل أن تسبب له آلامًا ومعاناة كبيرة، بغض النظر عن التحذيرات التي تلقاها. بالنسبة للكثيرين منا، الحب مرتبط بعمق

مع السيطرة. نعبر عن حبنا من خلال محاولة إجبار الآخرين على التصرف بطرق تتماشى مع قناعاتنا الخاصة، وقد يكون من الصعب للغاية قبول أن لديهم الحق في اتخاذ خيارات ضارة.

عانت امرأة أعرفها كثيرًا عندما بدأ زوجها في إساءة استخدام الحبوب للتعامل مع ضغوطه في العمل. مثل العديد من شركاء المدمنين، حاولت "مساعدته" عن طريق إخفاء مخبأه أو الجدال معه حول الكمية التي كان يستهلكها كل يوم. مع تفاقم الوضع، اضطرت إلى قبول أنها لا تستطيع "إنقاذه" مما ثبت أنه انهيار كارثي. كان بإمكانها فقط التحكم في أفعالها وقراراتها، واتخاذ خطوات لحماية نفسها من الأذى.

جانب آخر صعب من القبول هو تعلم قبول المساعدة من الآخرين. يتم توطين الكثيرين منا منذ الطفولة للاعتماد على الذات. لا نريد أن نبدو ضعفاء أو محتاجين، لذلك نتجنب طلب المساعدة. نخشى ضعف السماح للآخرين بمعرفة أننا بحاجة إليهم، بدلاً من الاعتزاز بفرصة تعزيز روابطنا الاجتماعية. ومع ذلك، فإن فرص تقديم المساعدة وتلقيها تشكل بعضًا من أكثر التجارب معنى في حياتنا.

فكر في وقت ساعدت فيه صديقًا أو أحد أفراد أسرتك في انتقاء أحد أفراد العائلة في وسط عاصفة ثلجية، أو زيارة صديق في المستشفى كل يوم، أو المساعدة في وضع سقف جديد على منزل أحد الجيران. بالنسبة للكثيرين منا، أعمال الحب والتضحية هذه هي أغلى الذكريات التي نمتلكها. بعيدًا عن الاستياء أو الندم على حاجة شخص ما إلى المساعدة، استفدنا من الفرصة لمشاركة هدايانا.

في المرة القادمة التي تحتاج فيها إلى مساعدة، ضع في اعتبارك أن الشخص الذي يساعدك ربما يتمتع ببعض هذه الفوائد العاطفية والروحية نفسها. عندما لا تتردد في قبول المساعدة من الآخرين، فإنك تحترم الناغوال وتساهم بشيء إيجابي للعالم. أنت أيضًا تحرر الآخرين لقبول المساعدة منك.

تمرين: تعلم الثقة

غالبًا ما يعني القبول اتخاذ قفزة من الآمن والمألوف إلى المجهول - وهذا يتطلب قدرًا كبيرًا من الثقة. هناك العديد من الأوقات التي نحتاج فيها إلى قبول أشياء لم نتوقعها ولم نكن لنختارها بالضرورة. ممارسة القبول تعني الترحيب بحياتك كلها بحب غير مشروط والمضي قدمًا بثقة.

تتمثل إحدى طرق بناء هذه الثقة في إدراك أن حقيقة القبول منفصلة عن قصتك حول الشرط أو الموقف الذي يتم قبوله. وهذا يشبه تمامًا تعلم كيفية التمييز بين العواطف وردود الفعل. تذكر الدرس الذي تعلمه صديقي من راعي البقر العجوز. كان يخشى أنه إذا قبل نهاية زواجه، فسيكون محكومًا عليه بالوحدة مدى الحياة. وبعبارة أخرى، خلق قصة حول ما ستكون عليه حياته إذا قبل هذا التحول في الأحداث. ولفترة طويلة، منعته هذه القصة من التخلي عن الحلم القديم. ولكن عندما تخلى عن القصة وتمسك بالحقائق - "انتهى زواجي"-استعاد حريته الشخصية وقضى على المعاناة غير الضرورية حول هذا التحول في الأحداث. تتخذ العديد من قصصنا شكل عبارات "إذا/ثم" التي تغذي إدمان العقل على المعاناة. "إذا قبلت أن علاقتي قد انتهت، سأكون وحيدًا إلى الأبد." "إذا سمحتُ لجاري بمساعدتي، فسيعرف كم أنا غير مؤهّل". يساعدك هذا التمرين على استخدام
قوة اللغة لنزع فتيل هذا الميل.

- في دفتر يومياتك، اكتب شيئًا في حياتك تواجه صعوبة في قبوله.

- اكتب افتراضاتك حول كيفية حدوث هذه المشكلة. بمعنى آخر، قم بالتنبؤ بهذا الأمر.
- أعد صياغة هذا التنبؤ كسؤال. "ماذا سيحدث إذا انتهت علاقتي؟" "كيف سيكون الحال إذا طلبت المساعدة من جاري؟"
- اشعر ببعض الإجابات المحتملة على هذه الأسئلة مع البقاء منفتحًا على فكرة أن كل ما تجلبه الحياة، سيكون لصالحك النهائي.

من خلال تحويل افتراضاتك إلى أسئلة، فإنك تعرض نفسك لمفاجأة الحياة. كما أنك تمنح الآخرين الفرصة لمفاجأتك من خلال كونك أكثر تقبلاً ودعمًا ومهارة مما كنت تتوقع.

عندما تمتنع عن وضع افتراضات، فإنك تفتح مساحة يمكن أن يحدث فيها أي شيء - بما في ذلك العديد من الأشياء الجميلة التي لم يكن بإمكانك توقعها مسبقًا. يمكنك قبول حقيقة حياتك، مع العلم

أن هذه الثغرة الأمنية لن تجلب لك سوى قدر أكبر من السلامة والاتصال والفرح.

تمرين: الذكريات الخمس

لدى البوذيين ممارسة جميلة تسمى الذكريات الخمس التي تشجع على قبول التغييرات الحتمية في الحياة. تتمثل الممارسة في تكرار العبارات التالية كل يوم:

> أنا من طبيعتي أن أكبر في السن؛ لا يوجد هروب من الشيخوخة.
>
> من الطبيعي أن أعاني من الإصابة والمرض؛ لا يوجد هروب من اعتلال الصحة.
>
> أنا من طبيعة الموت؛ لا مفر من الموت.
>
> أنا من الطبيعة التي يجب فصلها عن كل ما هو عزيز بالنسبة لي ولجميع من أحب.
>
> أمتعتي الحقيقية الوحيدة هي أفعالي.

عندما تتأمل في هذه العبارات، فإنك تذكر نفسك بأن الشيخوخة والمرض والموت والخسارة ليست

الانحرافات. إنها، في الواقع، جوانب أساسية للتجربة الإنسانية، تمامًا كما هي جزء من تجربة جميع الكائنات الحية. عندما تقبل هذه الحقيقة على مستوى عميق، فإنك تواجه معاناة أقل عندما تحدث هذه الأحداث.

لاحظ أن الصياغة البوذية تتضمن عبارة "الطبيعة". عندما تعمل مع هذه الممارسة، فإن هذا يذكرك بأن الشيخوخة والمرض والموت تربطك بالطبيعة. في الواقع، لن يعمل الكوكب بدونها!

الآن أدعوك إلى تكييف هذه الممارسة البوذية لتشمل الأشياء المحددة التي تكافح من أجل قبولها عن نفسك أو عن الحياة بشكل عام، ثم أضف عبارة "ولا بأس بذلك" إلى كل من هذه العبارات.

أنا من طبيعتي أن أكبر في السن . . . ولا بأس بذلك.

من الطبيعي أن أعاني من الإصابة والمرض . . . ولا بأس بذلك.

أنا من طبيعتي أن أموت . . . ولا بأس بذلك.

أنا من الطبيعة التي يجب فصلها عن كل ما هو عزيز بالنسبة لي ولجميع من أحب . .. وهذا لا بأس فيه.

أمتعتي الحقيقية الوحيدة هي أفعالي . . . ولا بأس بذلك.

كرر هذه العبارات لنفسك كل يوم، وتذكر أن كل شيء على ما يرام.

تساعدك هذه الممارسة على تعميق قبولك للحياة وإيجاد المزيد من الفرح ضمن قيود الحياة. يمكنك أيضًا تعميق تعاطفك مع الآخرين الذين يخضعون بالمثل لهذه التجارب العالمية من الخسارة والاضطراب والتغيير.

الفصل التاسع

الحريه للغفران

تركز القصص الأولى حول الغفران على فوائد مسامحة الآخرين. لكن ضع في اعتبارك هذه الحكاية البوذية، التي ترى المغفرة من منظور
مختلف.

في أحد الأيام، كان بوذا جالسًا مع تلاميذه عندما جاء رجل غاضب إليه وبصق في وجهه. شعر تلاميذ بوذا بالرعب من هذا السلوك، لكن بوذا نفسه أدار رأسه وسأل الرجل: "ماذا أيضًا؟"

في اليوم التالي، عاد نفس الرجل. ولكن هذه المرة، بدلاً من البصق في وجه بوذا، انحنى وتوسل بتواضع إلى مغفرته.

"كيف يمكنني أن أغفر لك؟" سأل بوذا. "الرجل الذي بصق علي بالأمس ليس هنا اليوم. و

الشخص الذي تعرض للبصق ليس هنا أيضًا. لم يتعرض أحد للإهانة، ولا يوجد أحد ليغفر".

تُظهر هذه القصة أنه عندما تعيش في وعي كامل، ليست هناك حاجة لمسامحة الآخرين، لأنه لا يمكن إيذاؤك في المقام الأول. لا يوجد "ذات" ثابتة وقابلة للتعريف يمكن إهانتها أو الإساءة إليها، ولا يوجد "آخر" ثابت وقابل للتعريف يمكنه أن يقوم بالإساءة. يعرف بوذا أن الرجل الغاضب لا يبصق عليه. إنه يبصق على فكرة قد يكون أو لا يكون لها أي علاقة ببوذا الحقيقي. وبعبارة أخرى، يرفض بوذا أن يأخذ الأمر على محمل شخصي.

في الوقت نفسه، يدرك بوذا أن غضب الرجل هو حالة مؤقتة - انعكاس عابر في المرآة. إنه يعلم أنه لا يوجد شيء يكسبه من فرك وجه الرجل في سلوكه السيئ. من الواضح أنه يندم بالفعل على أفعاله، لأنه عاد لطلب المغفرة. ولكن الأهم من ذلك، أن بوذا يعرف أن الرجل يعيش داخل حلمه، ولا يمكن قول أو فعل أي شيء لتغيير ذلك. ما حدث هو في الماضي؛ الآن السبيل الوحيد هو للمضي قدمًا. كم عدد المرات التي تشبثت فيها بغضبك ضد شخص ما، فقط لتصل إلى ذلك الشخص أشهر

أو بعد سنوات وتدرك أن الشخص الذي كنت غاضبًا منه لم يعد موجودًا؟ كم عدد المرات التي أصريت فيها على التعرض للإصابة بسبب خطأ شخص آخر، وخلق "الذات " لغرض وحيد هو التعرض للأذى أو الإهانة؟

عندما تغفر للآخرين، فأنت لا تحرر الطاقة التي كانت تكرههم أو تخافهم فحسب، بل تدخل أيضًا في طبيعتك الحقيقية، والتي لا حدود لها، وغير محدودة، ولا تقهر في بعض النواحي. أنت تدرك أنه على الرغم من أن تصرفات الآخرين قد تؤذيك في الوقت الحالي، إلا أنها لا يمكن إلا أن تسبب لك ضررًا دائمًا إلى الدرجة التي تأخذها شخصيًا.

سامح نفسك

كان أعظم فعل مسامحة في حياتي هو - إعطاء نفسي لجميع الطرق التي مررت بها ضد نفسي - من خلال كلماتي، ومن خلال أفعالي، ومن خلال افتقاري إلى الاهتمام بجسدي وعقلي. كان من الصعب التعامل مع حقيقة أن أسوأ معتدٍ في حياتي كان أنا، خوسيه. لم يكن بعض المتنمرين الخارجيين - لقد كنت أنا!

هذا الإدراك ليس فريدًا بالنسبة لي. أسمع ذلك من المتدربين طوال الوقت. على سبيل المثال، واحدة من

المتدربين جاءتني عدة مرات على مر السنين تشكو من أن زوجها لم يستمع: "لا يهم مقدار الرعاية والمهارة التي أضعها في إخباره بما أحتاجه وما لا يناسبني، فهو لا يتغير أبدًا! يبدو الأمر كما لو أنه لا يسمع كلمة واحدة أقولها". أخيرًا، اتخذت قرارًا بمغادرة العلاقة. بعد بضعة أشهر، جاءت إلي وقالت: "أدركت أنه طوال الوقت الذي كنت أشكو فيه من أن زوجي لا يستمع إلي، لم أكن أستمع إلى نفسي. طوال الوقت، كان هناك صوت في الداخل يخبرني بالمغادرة ولم أستمع. الشخص الذي خذلني حقًا هو أنا.

لفترة من الوقت، عانت هذه المرأة من الشعور بالذنب والندم على فشلها في الاستماع إلى غرائزها. ولكن بعد شهرين آخرين، جاءت إلي مرة أخرى. قالت: "خوسيه، لقد سامحت نفسي على عدم الاستماع وأخذت وقتًا طويلاً للمغادرة. في ذلك الوقت، كنت أعتقد حقًا أنه من الأفضل تجاوز غرائزي ومحاولة حل الأمور. كنت أبذل قصارى جهدي لتحقيق مستوى وعيي في ذلك الوقت، وأريد أن أكرم نفسي لبذل قصارى جهدي".

إذا كنت تواجه صعوبة في مسامحة نفسك على أخطاء الماضي، فقد يكون من المفيد التفكير في الطرق التي

كنت تبذل قصارى جهدك بناءً على الوعي الذي كان لديك في ذلك الوقت. ربما تكون قد صرخت على أطفالك لأنك اعتقدت حقًا أنه سيحافظ على سلامتهم. أو ربما اخترت إساءة استخدام عقلك وجسمك في وظيفة مرهقة لأنك تعتقد حقًا أن الأمن المالي هو مفتاح الحياة. ولكن إذا كنت تبذل قصارى جهدك في هذه الظروف، فلا يوجد سبب لمعاقبة نفسك. ما عليك سوى الاعتراف بأنه نظرًا لنمو وعيك، فلن تتخذ نفس الخيارات بعد الآن. ثم سامح نفسك.

قد يكون من الصعب على البعض أن يدركوا إلى أي مدى يسيئون معاملة أنفسهم، لأن هذا الاعتداء يمكن أن يأخذ في كثير من الأحيان شكل عمليات عقلية دقيقة للغاية بدلاً من السلوكيات الخارجية الدرامية. على سبيل المثال، قد يكون لديك قصة مدفونة في أعماقك أنك لا تستحقها بسبب خيار أو حدث سابق. بناءً على هذه القصة، قد تعتقد أنه لا ينبغي أن يكون لديك حب أو نجاح أو صداقة أو صحة جيدة. قد تكون معتادًا جدًا على وجود هذه القصة لدرجة أنك لا تدرك أنها موجودة - مثل قطعة فراء مألوفة لا تفكر أبدًا في فحصها عن كثب. إلى أن يصبح وعيك حادًا جدًا، قد لا يكون لديك سوى لمحات عابرة من الوضوح تتركز فيها القصة.

نشأت صديقة لي وهي تشعر أنها كانت عبئًا على والديها المشتتين، وترسخ هذا الشعور بشكل كبير في الاعتقاد بأنها كانت عبئًا على الجميع، بما في ذلك الأقرب إليها. تجنبت التواصل مع أي نوع من الاتصال، لأنها افترضت أن هذا يشكل "طلبًا" شائنًا مع احتمال كبير للرفض. وفي الوقت نفسه، لاحظت أن الأشخاص الآخرين الذين تعرفهم كانوا يتواصلون باستمرار مع بعضهم البعض - الدردشة، وطلب المساعدة، وتبادل النكات، وإعطاء وتلقي الخدمات.

لفترة من الوقت، قامت ببساطة بتكييف هذه الملاحظة لتناسب قصتها الحالية. وخلصت إلى أنالآخرين لم يكونوا مرهقين، لكنها كانت كذلك . لحسن الحظ، لم يمض وقت طويل قبل أن يصبح من المستحيل تجاهل عبثية هذا الاعتقاد. أدركت أن هذه القناعة الخفية كانت تدير حياتها لسنوات، مما عزلها عن الاتصال الذي تحتاجه. لقد حزنت على جميع الطرق التي فوتت بها فرص الحب والصداقة على مدار حياتها وتعهدت بالسماح لنفسها بإدخال هذه البركات في حياتها في المستقبل.

أفضل شيء تفعله عندما تشعر بالندم الشديد على خيار قمت به هو أن تتذكر أن الشخص الذي ارتكب هذا الخطأ في الماضي ليس هنا

بعد الأن. الشخص الموجود هنا اليوم قد استيقظ ولن يرتكب نفس الأخطاء أو يرتكبها بنفس التردد.

على الرغم من أنه من الجيد تحمل المسؤولية عن أفعالك، والنظر بندم حكيم إلى الأخطاء التي ارتكبتها، إلا أن إهانة أو معاقبة نفسك لا يساعد. إنه ببساطة مظهر من مظاهر إدمان العقل على المعاناة. العار والذنب على الأفعال السابقة مفيدان فقط من حيث أنهما يظهران لك السلوكيات التي لا ترغب في تكرارها. عندما تنظر إلى أفعالك بندم حكيم، يمكنك أن تنمو وتتغير بطرق تفيد أولئك الذين آذيتهم.

مسامحة الآخرين

بمجرد أن نسامح أنفسنا، يصبح من الأسهل منح الآخرين. تمامًا كما وقعنا تحت تأثير الاتفاقيات غير الصحية عندما أساءنا معاملة أنفسنا، كان الأشخاص الذين أضروا بنا أو أساءوا إلينا يعملون بالمثل من اتفاقيات غير صحية عندما قاموا بأفعالهم الضارة. هذا لا يعني أن أفعالهم كانت على ما يرام. لكن يمكن أن يساعدنا ذلك على فهم كيف تمكنوا من ارتكاب مثل هذه الأخطاء الجسيمة. تمامًا مثلنا، تم تدجينهم بطريقة معينة ويخضعون لصنع

اتفاقيات غير واعية لم يكن لديهم الفرصة للتساؤل.

نشأ صديق لي في منزل تعرض فيه هو وإخوته في كثير من الأحيان للضرب من قبل والديهم في غضب. بعد الكثير من التفكير، أدرك أن والديه لديهما خوف عميق من التعرض للإذلال. كانوا يخشون أن يسيء أطفالهم سلوكهم ويحرجوهم في الأماكن العامة، وكان لديهم اتفاق غير واعٍ على أنهم سيفعلون كل ما يلزم لمنع حدوث ذلك، حتى لو كان ذلك يعني السيطرة على أطفالهم من خلال الخوف والعنف. كما أدرك أن والديه قد تم تدجينهما للاعتقاد بأن وظيفة أحد الوالدين هي السيطرة على الطفل، وأن وظيفة الطفل هي الخضوع لسيطرة الوالدين.

أدرك صديقي أنه محظوظ جدًا مقارنة بوالديه. كان لديه موهبة الوعي، مما سمح له برؤية هذه الأنماط على حقيقتها. هذا الوعي كفل أنه لن يفعل الشيء نفسه مع أطفاله. من ناحية أخرى، لم تتح لوالديه الفرصة لتطوير وعيهم. لقد قضوا معظم حياتهم في حالة من العمى، يؤذون أنفسهم والآخرين دون معرفة طريقة أفضل.

إذا كنت تكافح من أجل مسامحة شخص جرحك، فابدأ بالامتنان لوعيك. الوعي هو هدية ثمينة. لا نتلقى جميعًا فرصًا متساوية لزراعته. إذا كنت محظوظًا بما يكفي للحصول عليه، فستبدأ في النهاية في الشعور بالشفقة وحتى الرقة تجاه أولئك الذين لا يفعلون ذلك. تخيل كم هو مؤلم أن تعيش الحياة دون وعي - إيذاء نفسك والآخرين، وعقلك مليء بالسم العاطفي الذي لا تعرف كيف تتحكم فيه. كما قال بوذا: "أن تفهم كل شيء يعني أن تغفر كل شيء". بمجرد أن تفهم الألم والخدع الذي يعيش فيه المعتدون عليك، يصبح من الأسهل بكثير أن تسامحهم.

مسامحة الصدمة السابقة

صديق عزيز لي هو راهب بوذي من كامديا جاء إلى الولايات المتحدة في سن المراهقة بعد أن نجا من نظام الخمير الحمر في أواخر السبعينيات، والذي تشير التقديرات إلى مقتل أكثر من مليون شخص. قبل أن يهرب إلى الولايات المتحدة، شاهد عائلته المباشرة بأكملها تموت على أيدي جنود الخمير.

عندما سألته كيف تعامل مع مثل هذه الصدمة التي لا توصف، أجاب: "حسنًا، أحاول ألا أفكر في الأمر".

ومضى يشرح أنه على الرغم من أنه لم يقض وقته في التفكير في هذه الأحداث المروعة، إلا أنه كان على استعداد تام للشعور بالحزن الشديد والحزن الذي تسببوا فيه عندما تظهر. ولكن بمجرد أن نشأت المشاعر ومرت، لم يعرض نفسه لمزيد من المعاناة من خلال الاستمرار في اجترار المأساة. وبهذه الطريقة، سمح لنفسه أن يشعر عندما يحتاج إلى ذلك، دون تغذية إدمان عقله على المعاناة.

أثرت كلماته عليّ بشكل كبير، لأنني أدركت أنه حتى عندما تحدث مثل هذه المآسي التي لا توصف، تأتي مرحلة ننتقل فيها من المعاناة الحقيقية والمعالجة إلى مجرد التأمل وإعادة الصياغة - وبعبارة أخرى، نغذي إدمان العقل على المعاناة. عندما يتعلق الأمر بالمغفرة، من المفيد أن تفعل كما فعل صديقي الراهب وتسمح لنفسك بالشعور بالعواطف المرتبطة بالضرر دون الانغماس في التفكير في جميع الطرق التي أخطأ بها شخص أو مجموعة. يسمح لك هذا بالمسامحة بشكل نظيف وكامل، بدلاً من الدوران حول الجرح مرارًا وتكرارًا.

أريد أيضًا أن أكون واضحًا أن مسامحة الآخرين لا يعني إزالة كل الحدود معهم. على سبيل المثال، قد تسامح أولئك الذين أساءوا إليك بطريقة ما مع الحفاظ على حدود صارمة حول تفاعلاتك (أو عدم تفاعلاتك) معهم. على الرغم من أن الغفران ينطوي في بعض الأحيان على السماح للآخرين بمعرفة أنك غفرت لهم، إلا أنه يمكن أن يكون أيضًا عملية داخلية وخاصة تمامًا. في الواقع، لا يحتاج الشخص الذي تسامحه حتى إلى معرفة أنك فعلت ذلك.

عندما تصبح مدركًا، تشعر بالتعاطف مع أولئك الذين لا يدركون في حياتك. تبدأ في رؤية الطرق التي نشأت بها أفعالهم من الجهل والتدجين وإدمان المعاناة والاتفاقيات الضارة. تتوقف عن إيذاء نفسك بالعار والغضب، وتدخل مساحة واسعة يكون فيها التسامح ممكنًا - لنفسك وعائلتك وشريكك، وحتى الأشخاص الذين لم تقابلهم أبدًا.

القارب الفارغ

تحكي إحدى قصص زن الجميلة عن رجل يخرج للصيد في المحيط عندما يقرع قارب صيد آخر قاربه.

قال الصياد وهو يهز قبضته: "مهلا". "انتبه وأنت تسير!"
القارب الآخر يصطدم به مرة أخرى، ويخدش الطلاء. يقول الصياد: "أنا أحذرك يا صديقي"، ويشتعل
غضباً.

يصطدم القارب الآخر بقاربه مرة أخرى، مما يؤدي إلى كسر قطعة من الهيكل.

"طفح الكيل!" يقول ذلك غاضبًا حقًا الآن. "سأركل مؤخرتك!"

يميل الصياد على جانب قاربه لمعرفة من هو هذا الوغد - فقط لإدراك أن القارب الآخر فارغ. في الواقع، إنه متهالك وقديم، ويبدو كما لو كان عائمًا منذ أشهر، مهجورًا تمامًا. لا يوجد أحد يلومه على الأضرار التي لحقت بقاربه، ولا يوجد أحد للقتال. كان الحدث عشوائيًا تمامًا!

تذكر صورة القارب الفارغ كلما شعرت بإغراء أخذ الأمور على محمل شخصي. في مخيلتنا، تبدو أحداث حياتنا وكأنها "تتعلق بنا جميعًا". ولكن هل هي كذلك؟

فقدت صديقة لي منزلها في حريق هائل، بينما نجا العديد من منازل جيرانها. على الرغم من أنها حزنت لفقدان منزلها، إلا أن المعاناة الحقيقية جاءت

من تعذيب نفسها بالسؤال: "لماذا أنا؟" هل فعلت شيئًا خاطئًا لاستفزاز هذا الحدث الفظيع؟ هل كان لديها كارما سيئة؟ هل كان عقابًا كونيًا لكونها جشعًة، أو أنانيًة، أو لديك عيب آخر في شخصيتها؟ لماذا احترق منزلها، ومع ذلك تُركت منازل جيرانها قائمة؟ كلما كانت خسارتها شخصية أكثر، كلما عانت أكثر.

هذه هي الطريقة التي تعمل بها عقولنا في كثير من الأحيان. عندما تنشأ مواقف سلبية، نخلق قصة عن المخالفات ونبحث عن شخص أو شيء نلومه. في حالة صديقتي، فقط عندما بدأت ترى فقدان منزلها كقارب فارغ بدأت معاناتها تهدأ.

يمكنك تعلم عدم أخذ الأمور على محمل شخصي من خلال تغيير طريقة تفكيرك وتحدثك. بدلاً من قول "أساء لي والداي"، يمكنك أن تقول "أعرف ما يعنيه أن تكبر في منزل عنيف". بدلاً من أن تقول "لقد احترق منزلي"، يمكنك أن تقول "أعرف ما يعنيه أن تفقد منزلك في حريق". عندما تفكر وتتحدث بهذه الطريقة، تتذكر أن هذه التجارب ليست سوى قوارب فارغة تطفو في محيط الحياة. يمكن أن تحدث هذه الأخطاء لأي شخص ويمكنك أن تسامحها، مع العلم أنها لا تتعلق بك. وبالإضافة إلى ذلك،

هذه الأحداث، على الرغم من أنها مأساوية وليست شيئًا كنت ستختاره، إلا أنها غالبًا ما تؤدي إلى هدايا لم يكن بإمكانك تلقيها بأي طريقة أخرى. هذا مثال على نسيج الحياة العظيم، حيث تتشابك المأساة مع البركات بطرق لا يمكننا التنبؤ بها دائمًا.

تمرين: تصور الغفران

إذا كان هناك أشخاص تريد أن تغفر لهم ولكن لم يعد بإمكانك الوصول إليهم، أو ببساطة لا تريد التفاعل معهم في الحياة الحقيقية، فلا يزال بإمكانك تنفيذ طقوس المغفرة.

- تخيل أولئك الذين آذوك. إذا كانت هناك حوادث محددة مرتبطة بهذا الألم، فتذكرها في ذهنك.
- تخيل مقابلة أعلى ذوات هؤلاء الناس في العالم الأثيري.
- إذا شعرت بالأمان، فتخيل أنهم اكتسبوا الوعي اللازم ويرغبون الآن في الاعتذار عن إيذائك. ماذا سيقولون لك إذا كانوا يتحدثون حقًا من أعلى مستوياتهم؟ ماذا كانت

ستقول لهم، إذا كان بإمكانكم التأكد من أن ذواتهم العليا ستسمع ذلك؟

- اكتب رسالة خيالية لنفسك من أعلى ذوات أولئك الذين آذوك. يمكنك أيضًا كتابة رد أو حوار معهم.

- بمجرد الانتهاء من ذلك، ضع يدك على قلبك وقل: "أنا أسامحك على ما حدث. قد تطور الوعي لفهم الضرر الذي قمت به والتوقف عن التسبب في الضرر في المستقبل. قد
تطور الوعي للانفصال عن اتفاقياتك القديمة وخلق حلم أفضل".

تذكر أنك آمن تمامًا وأنت تفعل هذا، وأن الغفران الذي تقدمه هنا هو من أجلك، حتى تتمكن من خلق السلام في حلمك.

تمرين: غرس التعاطف

عندما انتحر ابن صديقي البالغ، عذب نفسه بفكرة أن هناك شيئًا ما كان بإمكانه فعله لمنعه. بغض النظر عن عدد المرات التي أخبره فيها أصدقاؤه ومعالجه ومعلميه الروحيين

أن المأساة لم تكن خطأه، فإنه لا يستطيع أن يغفر لنفسه "السماح" بحدوثها.

بعد شهرين من وفاة ابنه، حضر مجموعة دعم للآباء والأمهات الذين فقدوا أطفالهم بسبب الانتحار. وبينما كان المشاركون يتجولون في الدائرة يشاركون قصصهم، سمع آباء آخرين يلومون أنفسهم على وفاة أطفالهم، تمامًا كما كان يلوم نفسه. بينما كان يستمع، شعر بتعاطف هائل تجاههم، لأنه كان من الواضح له أن هذه الوفيات لم تكن خطأهم. كان بإمكانه أن يرى أنهم شعروا بالندم الحقيقي للطرق التي شعروا بها أنهم خذلوا أطفالهم، وفهم أنهم كانوا الآن يعذبون أنفسهم إلى ما لا نهاية بسبب تلك الأخطاء الطبيعية تمامًا.

بعد الاجتماع، ذهب صديقي إلى أحد المشاركين الذي أثرت قصته فيه بشدة، واحتضنه بشدة، وقال له بصدق: "أخي، لم يكن خطأك". انفجر الرجل في البكاء وعانقه. في تلك الليلة، ذهب صديقي إلى المنزل وكان لديه صرخة عميقة وشفاء. تمامًا كما برأ الوالد الآخر في الاجتماع، شعر أخيرًا أنه قادر على تبرئة نفسه. قال بصوت عالٍ وهو يبكي: "لم يكن خطأك". لقد سامح نفسه على الطرق التي خذل بها ابنه،

مع العلم أنه كان من المستحيل بالنسبة له تلبية كل احتياجات ابنه في جميع الأوقات، والأكثر استحالة هو الدخول إلى دماغ ابنه والتراجع عن اكتئابه. عندما سامح صديقي نفسه، كان مرتبطًا بإحساس عميق بالحب غير المشروط.

في هذا التمرين، تمارس الغفران الذاتي من خلال توليد التعاطف أولاً مع الآخرين الذين ارتكبوا أخطاء مماثلة أو كانوا في مواقف مماثلة.

- فكر في موقف أو تجربة تشعر فيها بالذنب أو الندم أو الأسف.
- تخيل كل الناس في العالم الذين يعانون من الذنب أو الندم لأسباب مماثلة.
- اسمح لنفسك أن تشعر بمدى معاناة هؤلاء الأشخاص نتيجة لأخطائهم الحقيقية أو المتصورة - حتى بعد أشهر أو سنوات من إصلاحهم.
- اسمح لنفسك أن تشعر بالرحمة تجاههم، مع العلم أنهم بذلوا قصارى جهدهم. تعرف على الطرق التي يقسو بها على نفسه دون داعٍ.

- تخيل أن هؤلاء الناس يشعرون بنفس الشعور بالرحمة تجاهك. اشعر بتعاطفهم مثل ضوء دافئ ينتشر عبر جسمك. انفتح على احتمال أنك تستحق المسامحة، واسمح لنفسك بالشعور بالرحمة تجاه نفسك.

كرر هذا التمرين عدة مرات حسب الضرورة حتى تتمكن من توليد التعاطف مع نفسك باستمرار.

الفصل العاشر

الحريه للخدمه

عندما كنت طفل في المكسيك، كنت أمشي بجوار كنيسة مع والدي وجدتي. أخبرني والدي أن أذهب إلى الداخل وأصلي حتى أحصل على إجابة من ملاك. فعلت ما أخبرني به. عندما دخلت الكنيسة، وجدت تمثالًا لملاك، ركعت أمامه، وبدأت في الصلاة. بعد أن كنت أركع هناك لفترة من الوقت، وأرغب في أن يجيبني الملاك، أدركت أنني كنت أصلي لنفسي- أو بالأحرى، ذاتي. كنت الشخص الوحيد الذي يمكن أن يسمع صلاتي ويستجيب لها. عدت إلى الخارج وأبلغت والدي بهذا الاكتشاف، الذي ابتسم. كان دائمًا فخورًا جدًا عندما أجبت أنا وإخوتي على أحد
الألغاز، وهذه المرة لم تكن مختلفة.

كلمة ملاك تأتي من الملاك اليوناني، والتي تعني "رسول". غالبًا ما يقول والدي أننا جميعًا ملائكة أرسلنا إلى الأرض لإيصال رسالة، والرسالة هي كيف نعيش حياتنا. رسالتنا تبدو وكأنها أفعالنا تجاه الآخرين. إذا عشنا حياتنا بطريقة أنانية وجشعة، فإن الرسالة التي نوصلها هي أن الجشع والأنانية هما الطريق الصحيح. إذا عشنا حياتنا من مكان الحب غير المشروط والإذلال، فإن ذلك يصبح رسالتنا إلى الناس من حولنا وإلى الكون ككل. يمكننا استخدام رسالتنا لخدمة الآخرين والارتقاء بالإنسانية، أو يمكننا استخدامها لإيذاء الآخرين وأنفسنا. الأمر راجع إلينا.

نواجه أحيانًا صعوبة في رؤية أنفسنا كخدم للبشرية، خاصة إذا أدركنا أننا بحاجة إلى مهارات خاصة للقيام بذلك. كيف يمكننا أن نخدم إذا لم نكن أطباء أو رجال إطفاء أو علماء مناخ؟ كيف يمكننا أن نخدم إذا كنا مرضى أو معاقين أو مثقلين بالمسؤوليات؟ كيف يمكننا أن نخدم إذا شعرنا بالضياع أو النقص؟ كيف يمكننا أن نخدم إذا ارتكبنا أخطاء في الماضي، أو إذا توقف الآخرون عن الثقة بنا، أو إذا توقفنا عن الثقة بأنفسنا؟

لقد تم تدجين الكثير منا لفكرة أن حياة الخدمة غير واقعية أو غير عملية. يتم

تشجيعنا على تكريس حياتنا لكسب المال واكتساب الممتلكات، دون التوقف مؤقتًا للنظر فيما إذا كان عملنا يفيد حقًا إخواننا البشر أو الحيوانات الأخرى أو أمنا الأرض نفسها. يمكن أن يكون التدجين ناجحًا ماديًا قويًا لدرجة أن الكثير منا يشعرون أننا لا نملك حرفيًا حرية الخدمة، أو أننا لا نستطيع تحمل التضحيات التي نعتقد أنه يتعين علينا تقديمها لنكون في الخدمة. نحن نؤمن بالحلم القائل بأن الرخاء المادي يجب أن يأتي أولاً، ونتخلى عن غير قصد عن حريتنا الشخصية في هذه العملية.

والخبر السار هو أنه يمكننا جميعًا أن نكون في الخدمة، وليس علينا أن نكون في مهنة معينة أو التخلي عن مهننا الحالية للقيام بذلك. كونك في الخدمة هو عمل عقلي - موقف - يمكنك اختيار جلبه إلى أي لقاء، أي نشاط، في أي وقت.

فكر للحظة في كيف ستكون حياتك إذا شعرت حقًا بالحرية في الخدمة. قد لا يكون الأمر مختلفًا تمامًا عما هو عليه الآن. أو قد يبدو مختلفًا بشكل درامي. في حالتي، لم يأت تكريس حياتي للخدمة إلا بعد فترة طويلة من البحث والتجول والتعلق بأحلام مختلفة. أعتقد أن الناجي داخل كل واحد منا يبحث دائمًا عن طريقة

للخدمة، ويبدأ كل شيء بفتح قلبك وعقلك، والاستعداد للاستماع بعناية والتعاون عندما تنادي الحياة.

تدريب ملاك

كنت أعتقد أنني يجب أن أحافظ على شخصية روحية لا تتوافق مع ذاتي حتى أكون ملاكًا جيدًا ورسولًا جيدًا. اعتقدت أنني اضطررت إلى التأمل لساعات عديدة كل يوم، واتباع جدول زمني صارم، والامتناع عن الضحك أو أن أكون سخيفًا. افترضت أنني اضطررت إلى إحاطة نفسي بالكتب "الروحية" والأشخاص "الروحيين"، وحتى بالموسيقى "الروحية". والأمر الأكثر أهمية هو أنني كنت مقتنعة بأنني يجب أن أخفي ماضيّ المضطرب والأخطاء التي ارتكبتها ـ سنوات تعاطي المخدرات والكحول، وتجاربي مع الاعتداء الجنسي، ومحاولتي الانتحار، وعلاقاتي الفاشلة. أي نوع من الملائكة سيعترف بكل ذلك؟ وإلى جانب ذلك، كيف يمكن لأي شخص أن يثق في مثل هذا الملاك لتقديم رسالة تستحق الاستماع إليها؟

ثم تعاونت أنا وأبي في كتاب بعنوان الاتفاق الخامس. خطرت لي فكرة هذا الكتاب عندما كان والدي في غيبوبة لمدة تسعة أسابيع بعد نوبة قلبية. لمواصلة عمله خلال هذه الفترة الصعبة

، بدأت في البحث في بعض المواد التي طورها والتي تسمى تدريب الملاك. لقد أدركت أنه قام بتنظيم هذه المادة لتتكشف بطريقة بطيئة للغاية، ومتسلسلة، ودقيقة. لاحظت أيضًا أن معظم طلابه لم يحصلوا عليها. لذلك قررت أخذ هذه الأفكار وتعليمها بطريقة مختلفة - في وقت واحد، في حزمة واحدة، والذهاب مباشرة إلى قلب المسألة وتفصيل "المستويات" العديدة التي حددها والدي.

عندما استيقظ والدي من غيبوبته، سألني عما كنت أفعله في وقتي. أخبرته أنني كنت أدرس تدريب الملاك، ولكن ليس بالطريقة التي خطط لها. عندما أريته ما كنت أفعله، ضحك بصوت عالٍ وقال: "لقد أنشأت للتو الاتفاقية الخامسة". وكانت نتيجة هذا العمل الكتاب الذي يحمل هذا الاسم.

عندما صدر الكتاب، كنت أعرف أنه يجب علي الذهاب
في جولة كتاب والقيام بالكثير من التحدث أمام الجمهور. كنت أشعر بالتوتر الشديد بشأن الخروج في الأماكن العامة وبدأ ذهني في القلق. ماذا سيحدث لو تم الكشف عن كوني مدمنًا سابقًا للمخدرات، أو ناجيًا من الاعتداء الجنسي، أو شخصًا مطلقًا، أو أي شيء سلبي أو مخجل آخر؟ بدأ هذا القلق يأكلني، حتى أخبرني شريكتي أخيرًا أن الوقت قد حان لأخذ تلك

الهياكل العظمية من خزانة ملابسي. قالت: "عندما تذهب في جولة في الكتاب، يجب أن تذهب بنفسك".

ألقت بي كلماتها في حلقة. ما الذي سيحدث إذا ذهبت في جولة بصفتي خوسيه الحقيقي، وليس الشخصية "الروحية" التي خلقتها في عقلي؟ ما الذي سيحدث إذا تحدثت بصراحة عن حياتي، بدلاً من الأمل في ألا يكتشف الناس ما فعلته أو ما حدث لي؟ هل يمكنني خدمة الآخرين إذا ذهبت إلى العالم كملاك من هذا النوع؟ هل ستفقد رسالتي - أم أنها ستكون أقوى من أي وقت مضى؟

في إحدى محطاتي الأولى في الجولة، قررت التخلي عن الخطاب الذي أعددته. بدلاً من ذلك، بدأت للتو في التحدث. تحدثت عن تعاطي المخدرات في شوارع تيخوانا، وعن العديد من الدروس المؤلمة التي تعلمتها في علاقاتي مع النساء. تحدثت عن صراعاتي وإخفاقاتي ولحظات النعمة. أثناء حديثي، شعرت بفتح قلبي ويمكنني أن أقول إن الناس في الجمهور يمكن أن يشعروا بذلك أيضًا. بدلاً من الشعور بالخداع أو الإحباط من حقيقة أن هذا الشخص الذي يُفترض أنه "روحي" كان يعترف بالفشل والارتباك والأخطاء، بدا أنه ملهم.

بعد انتهاء الحديث، جاءني العديد من الأشخاص لشكري على أصالتي. أخبرني رجل

أن قصتي أعطته الأمل. قال: "إذا كان بإمكان شخص مثلك أن يمر بكل ذلك وينتهي به الأمر هنا، فأنا أشعر كما لو أن هناك أملًا لي أيضًا".

الآن لم أعد أحاول إخفاء ما مررت به في الماضي، أو ما أمر به في الوقت الحاضر. أدرك أن الخوف والعار اللذين شعرت بهما تجاه ماضيّ كانا يمنعاني في الواقع من أن أكون ملاكًا فعالًا ويمنعاني من خدمة الآخرين بالطريقة الفريدة التي يدعوني بها. ليس ذلك فحسب، ولكن في نمذجة الحب غير المشروط لنفسي، أسهل على الأشخاص من حولي ممارسة الحب غير المشروط لأنفسهم. كما يمكنك أن تقول الآن، فإن ممارسة الحب غير المشروط هي رسالتي؛ إنها الطريقة التي أخدم بها.

لقد تم تدجين معظمنا على الندم على

أخطائنا وإظهار الشعور بالحرج بشأنها، إذا تحدثنا عنها على الإطلاق. نتفق مع أنفسنا على دفن إخفاقاتنا، وإخفاء أوجه القصور لدينا، والعيش في حالة من الندم الدائم على الأشياء التي قلناها أو فعلناها والتي تجعلنا نتراجع. ولكن فقط من خلال الانفتاح على أخطائنا وإخفاقاتنا وندمنا، يمكننا أن نكون الأكثر فائدة للآخرين. لا شيء يربطك بقلب شخص آخر مثل الأصالة. إسقاط أي شخصية كاذبة

والسماح للملاك الحقيقي الذي هو انت يلمع بأسرع طريقة للوصول إلى قلوب الآخرين.

الطاقة كخدمة

أريد أن أوضح أن كونك في الخدمة لا يتعلق فقط بالأفعال الجسدية مثل رعاية المرضى أو التقاط القمامة، على الرغم من أن هذه طرق رائعة للخدمة. أن تكون في الخدمة يعني إيلاء اهتمام دقيق للرسالة التي ترسلها من خلال كلماتك وأفعالك وحالة وجودك. وبهذا المعنى، فهذا يعني أن تضع في اعتبارك طاقتك وتتحمل المسؤولية عن نفسك على مستوى أعمق وأعمق، حتى أن أكثر أفعالك تافهة تأخذ جودة الخدمة والخير.

أدرك الشامان من عائلتي منذ فترة طويلة أن الطاقة معدية. من المحتمل أنك لاحظت هذا بالفعل فقط من خلال مشاهدة نفسك والآخرين. عندما تمر بالحياة في حالة من القلق، فإنك تعزز القلق لدى من حولك. عندما تقوم بإجراء ما بطاقة الاستياء، فإن هذا الاستياء سيكون له تأثير ضار، بغض النظر عن مدى فائدة أو ضرورة الإجراء نفسه. ولكن بمجرد أن تدرك أن طاقتك تؤثر على الآخرين، فأنت بشكل طبيعي

تصبح أكثر وعياً وأكثر وعياً بتأثيره. عندما تنشأ حالة سلبية، تتوقف وتقول: "حسنًا، أشعر ببعض الاستياء. ما الذي أقدر على فعله في ظل ذلك؟ كيف يمكنني السماح لها بالمرور بطريقة غير ضارة؟"

قد تحتاج إلى التوقف عما تفعله والذهاب إلى غرفة بمفردك لبضع دقائق. أو ربما تقوم بتدوين ما تشعر به، أو تتصل بصديق موثوق به للتحدث عن ذلك، أو تجلس بهدوء وتعالج العواطف دون خلق قصة معاناة من حولهم. مهما فعلت، فإن الشيء المهم هو الاحتفاظ بالكرة في ملعبك بدلاً من جعلها مشكلة شخص آخر. مهمتك هي التعامل مع تلك الطاقة السلبية داخل نفسك - على الرغم من أنك قد تطلب من الآخرين المساعدة - بحيث عندما تخرج، يتم تطهيرها من كل شيء ضار.

لقد عشنا جميعًا جائحة عالمية جعلتنا ندرك تمامًا مبدأ العدوى. وينطبق هذا المبدأ على الطاقة وكذلك على عدم السهولة. تحتوي عائلتي على كل من الشامان والأطباء، ويتفقون جميعًا على أن طاقتنا تشبه الطب. لدينا جميعًا حقنة محملة بالكامل نحقن بها طاقتنا باستمرار في الكوكب. السؤال هو، ما الذي ستحتوي عليه حقنتك؟ هل

ستحقن الأرض بالسم العاطفي؟ أم ستقدم لها البهجة والرحمة والحب؟ عندما نحقن حبنا غير المشروط في حلم الكوكب، يبدو الأمر كما لو أن أمنا الأرض تتلقى الأجسام المضادة التي تحتاجها لمكافحة السلبية والألم والأكاذيب التي يتم إطلاقها أيضًا على هذا الكوكب. عندما نستيقظ ونعيش حياة سعيدة ومستقلة، فإننا نساهم في تحسين البشرية.

حماية طاقتنا بهذه الطريقة هو شكل من أشكال الخدمة.

العمل مع الطاقة

هل سبق لك أن واجهت غريبًا تمامًا يتركك تشعر بالروعة دون سبب واضح؟ هناك شيء ما حول وجود هذا الشخص يضيء يومك، وتشعر على الفور بالارتفاع والراحة والرؤية الكاملة. هذا هو سحر الطاقة. عندما تعتني جيدًا بطاقتك الخاصة، فأنت في حالة من الفرح والانسجام، وتنقل هذه الحالة إلى الآخرين. أنت تشفي الأشخاص من حولك بحضورك.

فكر في آخر مرة شعرت فيها بالإحباط أو الاكتئاب أو القلق أو الغضب. ماذا فعلت بهذا الشعور؟ هل خرجت إلى العالم مع

سحابة تتدلى فوق رأسك، وتشارك هذا السم العاطفي مع كل شخص واجهته؟ أو هل استخدمت وعيك لتحويل تلك الطاقة الصعبة إلى شيء لم يعد ضارًا لمن حولك، ناهيك عن نفسك؟ هل صنعت قصة عن هذا الشعور؟ "هذا ليس عدلا." "لا ينبغي أن يكون الأمر على هذا النحو." أم أنك التزمت بتجربة المشاعر غير المريحة بالحب والشجاعة، حتى تتمكن من التخلص منها بطريقة غير ضارة؟

أيًا كانت الطاقة التي تزرعها داخل نفسك لها تأثير حقيقي على من حولك، بل وتمتد إلى أشخاص لم تقابلهم أبدًا. هذا هو السبب في أنه من المهم جدا أن نتذكر قوة طاقتك. عندما تحافظ على الوعي وتتعامل مع مهارة الحالات الداخلية - بشكل كامل ورحيم، فإنك تتجنب إرسال رسائل الغضب أو الكراهية أو الشفقة على الذات إلى تجمع الطاقة الجماعي لأمنا الأرض. بدلاً من ذلك، دع رسالتك تكون رسالة حب وحكمة ولطف.

عندما تذهب إلى العالم بابتسامة وقلب مفتوح، فإنك تلهم تلك الصفات في الآخرين. عملية الإلهام هذه عميقة ولا نهاية لها. كلما عكست حبك للآخرين، كلما استيقظت قدرتهم على الحب وعكست نفسها

لك وللعالم. "إن وجودك، الذي تعيشه في جنتك الشخصية، يمكن أن يلهم الآخرين لإضاءة تلك الشعلة في جناتهم."

تمرين: الاستحوذ على طاقتك

في كل مرة تتحمل فيها المسؤولية عن طاقتك الخاصة، تتخذ موقفًا قويًا من أجل السلام. من خلال رفض تمرير اضطراباتك الداخلية إلى الآخرين، تصبح حاميًا للبشرية وتحول سلبيتك إلى ضوء - وهو عمل خدمة حقيقي.

فيما يلي تمرين بسيط يمكن أن يساعدك على القيام بذلك.

- في المرة القادمة التي تلاحظ فيها أن طاقتك أصبحت مغمورة بالغضب أو الاستياء أو اليأس أو أي عنصر "ضار" آخر، توقف عن كل ما تفعله ولاحظه فقط.
- ضع يدك على قلبك وقم بتسمية الشعور. ثم قل: "أنا ألاحظك. أرى أنك هناك، وسأعتني بك جيدًا ".
- اخلق مساحة حول هذه الطاقة الصعبة وتخيلها ككرة متشابكة من الغزل، أو بعض الأشكال المادية الأخرى.

- في عقلك، ضع هذا الشيء المتخيل داخل حاوية أكبر. على سبيل المثال، تخيل كرة متشابكة من الغزل تجلس في قاع وعاء ضخم، أو مستلقية في وسط ملعب كرة قدم.

عندما تتخيل مساحة أكبر يمكن للطاقة الصعبة أن تتواجد فيها، فإنك تستغل طبيعتك الحقيقية، والتي هي واسعة وممتدة وقوية. أنت تتذكر أنه مهما كان الاضطراب الذي تشعر به، فهو مجرد ومضة صغيرة في مجال لا نهائي من الوعي المحب. ببساطة، يعد الاحتفاظ بالاضطراب داخل هذا المجال الأكبر ممارسة قوية تسمح للطاقة السلبية بالتحول والمضي في طريقها دون ضرر.

تمرين: أعمال خدمة بسيطة

في بعض الأحيان ننسى أن أعمال الخدمة البسيطة يمكن أن تثري حياتنا وحياة من حولنا. هذه الأفعال تكسر تمحورنا حول الذات وتضعنا في اتصال أوثق مع إخواننا الكائنات. وهذا بدوره يقلل من إدمان العقل على المعاناة، والتي لا يمكن أن تستمر دون درجة معينة من التمحور حول الذات لمنحها القوة.

في هذا التمرين، أدعوك إلى إجراء أعمال خدمة بسيطة طوال يومك. فيما يلي بعض الامتحانات، على الرغم من أن هناك العديد من الاحتمالات الأخرى. لا تتردد في إضافة ما يخصك.

- إبتسم للآخرين.
- كرر تعويذة صامتة لأولئك الذين تصادفهم، مثل: "أتمنى أن يكون هذا الشخص سعيدًا".
- التخلي عن مقعدك في الحافلة أو المترو.
- دع شخصًا ما أمامك في الطابور.
- مساعدة أحد الجيران في مهمة جسدية.
- اغسل الأطباق عندما تزور منزل شخص ما.
- ضع الكراسي جانباً بعد الاجتماع.
- نظف الفوضى أو قم بإصلاح بسيط، حتى عندما لا تكون مسؤوليتك.
- قدم مجاملة حقيقية.
- استمع إلى قصة شخص ما بتعاطف، حتى لو كنت لا تتفق مع كل ما يقوله.

- قم بعمل رائع في أي مهمة، مهما كانت تافهة أو وضيعة.

عندما تقوم بأعمال خدمة بسيطة، فإنك تعبر عن حبك للأرض، ولإخوانك من البشر، وللحياة نفسها.

إذا كنت ترغب في اتخاذ هذا التمرين خطوة أخرى إلى الأمام، يمكنك أن تتمنى أمنية لطيفة في كل مرة تقوم فيها بعمل من أعمال الخدمة. على سبيل المثال، إذا تخليت عن مقعدك في الحافلة أو المترو، فتمن أمنية مثل: "أتمنى أن يرتاح هذا الشخص بعمق ويكتسب القوة لليوم المقبل". إذا ساعدت جارك في تفريغ بعض الصناديق الثقيلة، فتمن أمنية مثل: "أتمنى أن تحصل جاري دائمًا على الدعم الذي يحتاجه". عندما تتمنى أشياء جيدة للآخرين، فإنك تضيف طاقة الحب إلى عملك الخدمي، وتذكر نفسك بالوحدة الأساسية للحياة.

هبة الحرية

عندما كنت تسير في طريق الحرية الشخصية لبعض الوقت، تأتي نقطة

عندما تبدأ في رؤية الجميع وكل شيء كجزء من نفسك. ترى نفسك في المتسول، ومضيفة الطيران، وموظف البقالة. ترى نفسك في أصدقائك وعائلتك، وكذلك في الأشخاص الذين ربما اعتبرتهم سابقًا أعدائك. يبدأ العالم كله في الشعور بأنه جزء من جسمك، وأنت مليء بالرغبة في الاعتناء به بحنان. على الرغم من أن الآخرين قد يكون لديهم وجهات نظر مختلفة، أو يستخدمون كلمات مختلفة، أو لديهم معتقدات مختلفة، أو يتحدثون لغات مختلفة، فأنت تعلم أنهم جميعًا يتحولون من الضوء إلى الضوء - مثل الشعلة الوامضة للشمعة. أنت تعلم أن

نفس الهدية الثمينة التي أعطيت لك عندما ولدت أعطيت أيضًا لكل من حولك. نحن جميعًا نبذل قصارى جهدنا للعناية بقطعتنا من الناغوال.

بمجرد أن تمر بتجربة رؤية نفسك والآخرين كجسم واحد دائم التغير من الضوء، فإن العديد من صعوبات الحياة القديمة تسقط. يصبح من الصعب للغاية الحكم على الآخرين، أو أن تغضب منهم، أو أن تكرههم بشكل خاص، لأنك توقفت عن الحكم على نفسك وكراهية نفسك. يمكنك أن ترى وميض الألوهية في كل شخص، حتى عندما يفعلون شيئًا لا تحبه. تصبح أكثر مهارة في رؤية ما وراء طبقات الدفاعات التي يضعها الناس على قلوبهم، والأقنعة التي يسحبونها على وجوههم.

عندما تكون على دراية بوحدتنا جميعًا، يصبح من غير المحتمل أن تنزعج عندما لا تسير الأمور كما تنوي. أنت تدرك أنه مهما حدث، يمكنك طيه في العمل الفني لحياتك. لا شيء يمكن أن يدمر تحفتك، لأن لديك القدرة على دمج أي تجربة في فنك. حتى لو سكب شخص ما الحبر أو رش الطلاء، فلا يهم. لا يزال مثاليًا. عندما تكون فنانًا رئيسيًا، فأنت تمتلك قوة الخلق بداخلك وتعرف أنه بغض النظر عن عدد العقبات

، لن ينفد منك الجمال أبدًا. بغض النظر عن المكان الذي تذهب إليه، فأنت تحمل هذه القوة معك، لذلك لا داعي للخوف من مفاجآت الحياة التي لا مفر منها.

عندما يفتح قلبك على نطاق أوسع وأوسع، يمكن أن يحمل المزيد والمزيد. يمكنك أن تحمل أخطائك بالحب والرحمة. لست بحاجة إلى إنكارها أو دفنها. يمكنك الاعتراف بأخطائك ونقاط ضعفك، لأنك لا تخشى أن يتم الحكم عليك من قبل نفسك أو أي شخص آخر. يمكنك حمل ألم وحزن الآخرين بتعاطف أكبر، مع العلم أن هذه الأشياء ليست سوى انعكاسات مؤقتة في المرآة. تتوقف عن الحكم على الآخرين، بعد أن أدركت أنهم يحلمون فقط. أنت تمنح الحب غير المشروط لنفسك وللآخرين، بغض النظر عن الأخطاء التي ارتكبوها، مع الحفاظ على الحدود التي تحتاجها للحفاظ على سلامتك.

حلم الشامان

يعرف الشامان أننا جميعًا نحلم طوال الوقت، ويدركون أن معظم الناس لا يعرفون ذلك. ولكن هنا هو التناقض. حتى عندما يعرف الشامان على أعمق مستوى أن هذا حلم، فإننا ندرك في الوقت نفسه المعاناة الموجودة في العالم الهائل.

نحن نعترف بوجود اضطهاد حقيقي في العالم - عنف حقيقي، وعدم مساواة حقيقية، وعبودية حقيقية. هذه الصراعات ليست خيالية، وتتطلب جهدًا جماعيًا من الكثيرين للتغلب عليها. إن البحث عن الحرية الشخصية ليس بديلاً عن هذه النضالات، بل هو أهم مسار يمكنك اتباعه للمساعدة في إنهائها. يمكنك أن تكون بطلاً أكثر فعالية للعدالة إذا تغلبت على سلبيتك، وإدمانك على المعاناة، وأكاذيبك وأوهامك. يمكنك تقديم مساهمات أكبر في حلم الكوكب إذا كنت قد قضيت على بذور العنف داخل نفسك، وتخلت عن السعي دون جدوى لتمجيد الذات التي لا توجد حقًا على أعمق مستوى.

أثناء سيرك في هذا المسار، عليك أن تحترم

أحلام الآخرين دون محاولة تغييرها، وتستخدم اتفاقياتك الخاصة لتعيش حياة جيدة. ما يأخذه الآخرون على محمل الجد، يرى الشامان أنه مجرد أفكار مرحة في سباق الأحلام، والجنس، والدول القومية، والعديد من الاتفاقيات الأخرى التي تنظم المجتمعات البشرية. إنهم مثل الزوار من كوكب آخر، يتعلمون العادات البشرية دون الإيمان بها تمامًا أو الالتزام بها.

غالبًا ما أقول إن خوسيه هو حب حياتي، وأن وظيفتي الأولى في هذه الحياة هي الاعتناء به وإسعاده. في الوقت نفسه، أعلم أن خوسيه غير موجود حقًا. إنه رمز للكلام، قصة، انعكاس في المرآة. مع العلم أن خوسيه غير موجود حقًا، لا يهم إذا كنت غنيًا أو فقيرًا، مشهورًا أو غير معروف، أقوم بهذا العمل أو ذاك. أنا متاح لخدمة الحياة، لأنني الحياة. مهما فعلت، أينما ذهبت، فأنا أخدم الحياة. لذلك لا يوجد ما يدعو للقلق، لا شيء يدعو للخوف، وبالتأكيد ولا الندم.

مثل البوداسَف البوذي - أيقظ الشخص الذي يبقى هنا على الأرض لخدمة الآخرين - يستخدم الناغوال حريتهم من أجل الصالح العام. هذا ليس من الصعب افتراضه، لأنه بمجرد أن تصبح ناغوال، فأنت تريد بطبيعة الحال مساعدة الآخرين.

أثناء سيرك في الطريق إلى حريتك الشخصية، كيف ستخدم الحياة؟ هل ستستخدم مجالك الحر لإنشاء عمل فني جميل؟ النضال من أجل العدالة؟ للحفاظ على الطبيعة للأجيال القادمة؟ هل ستخدم الحياة بصوتك؟ اتباع قلبك؟ أيديك؟ قوة عقلك؟ إذا كنت لا تعرف حتى الآن، فأنا متأكد من أنك ستكتشف ذلك. لديك الضوء بداخلك، و

المسار يتكشف بالفعل ليقودك إلى هناك. أنت تمشي مع خمسمائة سلف خلفك.

نبذة عن المؤلف

دون خوسيه رويز هو ناغوال (شامان تولتيكي) في سلالة فرسان النسر وابن دون ميغيل رويز، مؤلف كتاب الاتفاقيات الأربع. خوسيه هو مؤلف كتاب ″حقيبة الدواء″، و ″حكمة الشامان"، و ″القوة الشامانية". وهو أيضًا المؤلف المشارك للاتفاق الخامس.



سان أنطونيو، تكساس

www.hierophantpublishing.com

"هذا الكتاب هو الدواء الذي يحتاجه العالم الآن."

- دون ميغيل رويز، مؤلف كتاب الاتفاقيات الأربع

الإنسانية في أزمة. أدت الحرب والفقر والكوارث البيئية وغيرها إلى وصول الكوكب إلى نقطة تحول. في حياتنا الشخصية، يحمل الكثير منا خوفًا عميقًا واستياءً وغضبًا وحتى كراهية للآخرين ولأنفسنا.

منذ العصور القديمة، علم شامان تولتيك أن جذور كل هذا الخلاف يمكن العثور عليها في العقل البشري وما أسموه إدمانه على المعاناة. كما علموا أن الوقت سيأتي عندما يجب علينا أن نختار إما التحرر من هذا الإدمان أو دفع الثمن النهائي.

وفقًا لشامان تولتيك دون خوسيه رويز، فإن هذا الوقت قد حان الآن، والتغيير المطلوب لا يمكن أن يأتي إلا من الداخل.

في " طريق الشامان للحرية"، سيعلمك رويز كيفية العثور على حريتك الشخصية والمطالبة بها، وهي حرية تستند إلى الحب غير المشروط لنفسك وللآخرين، وبذلك تكسر إدمان عقلك على المعاناة. من خلال السير في هذا الطريق، يمكنك أن تعيش حياة يسودها السلام والوئام داخل نفسك، وهو أهم شيء يمكنك القيام به لإحداث التغيير المطلوب في العالم.

مليء بممارسات تولتيك لتأسيس الحرية الشخصية، طريق الشامان للحرية هو كتاب دون خوسيه رويز الأكثر شخصية وراديكالية حتى الآن، مما يضمن إثارة كل من القراء الجدد والمعجبين منذ فترة طويلة.

دون خوسيه رويز هو ناغوال (شامان تولتيكي) في سلالة فرسان النسر وابن دون ميغيل رويز، مؤلف كتاب الاتفاقيات الأربع. وهو مؤلف كتاب " حقيبة الدواء"، و "حكمة الشامان"، و "حيوانات القوة الشامانية"، والمؤلف المشارك لـ "الاتفاقية الخامسة".



$18.99
ISBN 978-1-950253-39-5
51899>
9 781950 253395

Hierophant publishing